

NOK-nytt

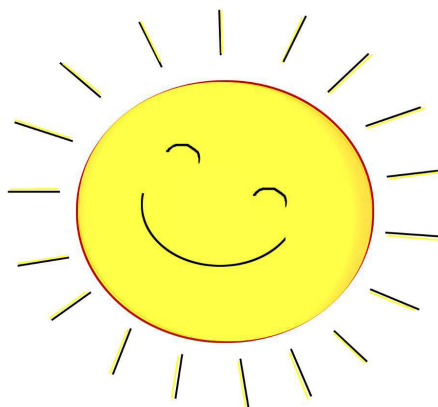
Årgång 54
Nummer 2 2020



JUK-OLA lockade lagom många

En somrig bild från JUK-OLA som är ett bra exempel på vårens tränings-samarbete mellan klubbarna i närområdet när corona satt stopp för "vanligt" tävlande.

**Glad
sommar!**



ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
070-6513301

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

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

v	Ansvarig:	Tel:
18-34	NCK	
35	Lisa Elmertoft	0730-503905
36	Henrik Hellgren	070-2170928
37	Gunnar Meller	073-3745717
38	Tage Eklund	070-5573135
39	Jan Åhs	22642
40	Göran Eriksson	070-5585227
41	Mats Bergman	070-5882459
42	S-O Pettersson	22666
43	Annelie Spolander	076-2382464
44	H-Å Gustavsson	070-2369028
45	Inge Gottfridsson	21928
46	Leif Sundh	22131
47	Jan-Erik Hellgren	072-2507244
48	L-O Borking	070-2410297
49	Lasse Wester	070-3027933
50	Marie Lind	0739-261150
51	Lasse Svensson	070-5082352



orientering naturpasset

Jättestor efterfrågan på Naturpass

Trots det tråkiga läget vi fått med corona virus och rekommendationer som till viss del begränsar den vanliga verksamheten, har vi kunnat genomföra fem promenader under våren. Det har helt enkelt funnits frågor efter elljusspåret som bytts ut varje vecka. Självrättning, ingen fika och inga priser men heller ingen avgift. Glada miner och trevligt folk är det du mött efter spåret. En uppskattning visar att runt 40 personer har gått runt spåret varje vecka. Alltså 200 totalt. Vädret har ju också varit på vår sida. Alla ska nu känna sig välkomna tillbaka i slutet av september när de ordinarie promenaderna börjar.

En jättestor efterfrågan på Naturpassen är det och har varit. Det har vid denna tidpunkt distribuerats runt 500 stycken Naturpass vilket är en hög siffra. Nya pass trycks hela tiden, så du som ännu inte skaffat något uppmanas att passa på.

Putte Dahlström i Motionskommittén

Hälsning från tävlingsledaren för E-Sommar

Hallå orienterare, aktiva som passiva och till er som helt enkelt gillar vår klubb eller vår sport! Som läget nu är i världen så vill vi, tyvärr, informera er att årets E-Sommar inte kommer att kunna genomföras.

Dela gärna denna information på jobbet, till bekanta eller andra berörda!

Vi i klubben och organisationen runt evenemanget tackar er som anmält intresse av att hjälpa till inför och under tävlingshelgen.

Nästa år satsar vi på nytt!

Trevlig sommar till er alla där ute!!

Hälsar tävlingsledare Thomas Henriksson

En annorlunda vår – ett annorlunda år

Med den snöfattiga vintern blev det många tillfällen till orienteringsträning i terrängen. Men tidigt kom det här med Coronapandemin och började stöka till. Först trodde eller hoppades man att det skulle vara snart övergående men verkligheten blev annorlunda. Vi ser nu någon vecka före Midsommar att allt är annorlunda och kommer att vara så länge framöver. I samhället som i orienteringen. Men allt som har en framsida har en baksida – och tvärtom!

Det är väl ingen direkt nyhet att orientera och orienteringssporten är både innovativ och lösningsinriktad. Får man inte tävla och samlas i stora skaror går det att träna och undvika stora samlingar. Skogen är ju oftast generös med utrymme och kalendern har oftast 24 timmar om dygnet sju dagar i veckan.

Orientering går ju ut på att man skall klara sig själv utan att hänga (på) andra. Går alltså utmärkt att ge sig ut i skogen med karta alldeles ensam närhelst det passar en. Våra klubbträningar brukar heller inte vara något problem med stor folksamling och reglerna om att hålla avstånd till varandra är inte speciellt svåra att tillämpa.

I den rådande situationen har också ett nytt beteende kunnat märkas. När så gott som samtliga ”vanliga” tävlingar har ställts in eller flyttats fram, har samarbetet mellan närliggande klubbar ökat markant. Vi bjuder in till varandras träningar, låter kontroller sitta ute en vecka och publicerar kartor och banor på Eventor både före och

efter den annonserade träningstiden. Då kan man lätt skriva ut sin egen karta, starta när man vill och behöver inte träffa eller se en enda annan människa. Man kan ju också åka till den gemensamma samlingen men utan att ”klättra” på varandra. Det här betyder att vi haft många fler träningstillfällen än vanligt att välja på. Och även om vissa skogspartier blir nyttjade fler gånger än tidigare är det lika svårt att hitta varje gång.

Om framtiden är det ju svårt att sia, som bekant. Och att veta vad som blir bestående av de nya beteendena är svårt att veta. Vissa av oss vill säkert gärna att allt skall återgå till ”normalläge”. Men vi kan också se det ändrade beteendet som en möjlighet att locka fler att orientera. Naturpasset har i år gått ännu bättre än vanligt. Folk har fått upp ögonen för att vistas i skog och mark med karta och kompass. Kanske det här att vi erbjuder ”vanliga” banor närhelst det passar är en bra fortsättning för ”naturpassarna”.

Vi ställde ju in vårens intensivkurs för vuxna. När vi nu gör ett nytt försök i början av augusti hoppas vi naturligtvis att fylla den med nya nyfikna orienterare. Under hösten kommer troligen ett bantat och modifierat tävlingsprogram att tillämpas i Västmanland. Läs mer om det på annan plats.

Och följ vad vi håller på med, och erbjud er, på vår hemsida norbergsok.se eller i FB-gruppen Norbergs OK. Glad Sommar!

//Johan Källman, ordförande i NOK

Så här kanske det blir med tävlingarna under pandemihösten 2020

Eftersom inget är sig likt det här året diskuteras just nu hur ett anpassat tävlingssprogram skall kunna genomföras under hösten.

Västmanlands OF har upprättat förslag till riktlinjer för tävlingsarrangemang hösten 2020. Dessa riktlinjer är framtagna utifrån diskussioner med de västmanländska klubbarna och med målet att hitta lösningar som gör att vi kan genomföra OL-tävlingar på ett säkert sätt där vi prioriterar hygien och fysisk distansering. Restriktioner och rekommendationer från myndigheter och SOFT skall naturligtvis utgöra bas för alla arrangemang. Utgångsläget för riktlinjerna är baserade på att med hjälp av en väl genomtänkt och implementerad struktur för flöden

av tävlande, strikt personligt ansvar och teknik åstadkomma en ”drive through” liknande arrangemang där folksamlingar på mer än 50 personer undviks.

Formatet på arrangemangen kommer av naturliga skäl inte att vara detsamma som våra traditionella tävlingar där många, framför allt sociala funktioner, tas bort men där vi kan genomföra tävlingar med såväl tävlingsupplevelse som resultatlista. För det är ju det många av oss vill – tävla, om än på vår egen nivå.

På ”nätet”, NOK:s hemsida norbergsok.se finns information och länkar till VOF, SOFT och olika myndigheter med gällande och aktuella regler.

Johan Källman

Internationell orientering 2020 och 2021

Man kan lugnt säga att det har varit rörigt i den internationella sportvärlden med anledning av Corona-pandemin. Alla internationella tävlingar och mästerskap har flyttats fram eller ställts in och eftersom mästerskap i alla idrotter konkurrerar om TV-tider och uppmärksamhet har det varit ett svårt pussel som behövs läggas om. När det stod klart att sommar-OS flyttas fram ett år och därmed även World Games (där orientering ingår) flyttar från 2021 till 2022 började arbetet med att få ihop den internationella orienteringskalendern 2021. Det första sprint-VM någonsin som skulle arrangerats i Danmark sommaren 2020 ställdes in och

Danmark fick istället sprint-VM 2022. Storbritannien som skulle arrangera 2022 fick flytta fram till 2024. Tyvärr blev även sprint-EM 2021 inställt, då Ryssland pga Corona-pandemin inte längre fick det ekonomiska stöd som krävdes. Eftersom VM 2019 bara var i skogsdistanser skulle detta innebära att det skulle bli fyra år mellan det senaste sprint-VM (2018) och 2022. Därför kommer VM 2021 att både innehålla skog och sprint. Samtliga tävlingar utom Junior-VM, Ungdoms-EM, VM och EM i MTB Orientering har ställts in säsongen 2020. Besked om dessa kan arrangeras eller inte kommer i sommar.

Malin Fuhr

Hej på er!

Det är jag som är Anna-Karin Eriksson. Jag bor med mina barn Mollie och Wilgot i Norberg och ganska ofta ses jag även på RV 68 på väg mot Avesta och kärleken Ola. I år levlade jag upp till mitt 41:a år, det får man känna sig stolt och tacksam över!

Ett tag i livet trodde jag att jag skulle jobba med lera, jag är nämligen utbildad keramiker. Men jag är nu anställd som administratör på Betongteamet Riv & Håltagning i Norberg. Det är främst bokföring, redovisning och lönehantering jag jobbar med, men det blir även en hel del logistik och andra uppgifter att lösa. Jag gillar kreativa processer och känslan av att komma vidare. Såväl praktiskt som teoretiskt.

Mina föräldrar Madeleine och Per-Arne orienterade båda två för NOK när jag var liten och så även min bror Lennart. Men själv så bojkottade jag sporten länge. Eller visst, jag fanns med i något NOK-sammanhang tidigare men det var först året när jag fyllde 38 år som jag kände mig mogen att på riktigt bli en aktiv orienterare. Var sak har sin tid och vägval är inte alltid självklara!

Orienteringen och Norbergs OK ger mig både stimulans och mening. Ute på banan ges jag möjlighet att utmana både min fysiska och mentala förmåga samtidigt



som skogen alltid omfamnar mig med ny energi. Det är alltid lika trevligt att träffa medlemmar från NOK och andra klubbar, jag gillar utbytet mellan olika generationer och för mig är orienteringen också ett lättsamt sätt att vara social på.

Utvecklingsmöjligheterna känns oändliga och jag hoppas kunna fortsätta i evigheter!

//Anna-Karin Eriksson

Att vara en orienterare

Vega 9 år

Testade på orientering och miniknat för första gången hösten 2016.

Har sedan dess tränat i barn och ungdomsgrupperna, och gått från inskolning till U1, och U2

Deltagit i 3st O-ringen.

Nor 5 år

Började med miniknat så fort hon kunde gå.

Tjatar om att få börja springa inskolning.

Deltagit i på 3 st o-ringen, miniknat.

Hur skulle ni förklara vad orientering är för något?

Nor- jag skulle faktiskt säga att man springer, till kontroller.

Vega-Man får en karta, med en bana. Sen har man ett kompass också. Sen har man typ som en pinne, som man har på sitt finger. Man kollar på kartan hur banan ser ut och hur man ska springa. Och man ska ta kontroller i rätt ordning. Vid varje kontroll så finns det en liten dosa och det är i den dosan som man ska sätta in sin pinne. Då stämplar man den kontrollen. Man kan använda kompassen till hjälp och hitta vägen, eller inte att hitta vägen men att passa kartan. Sen när man har tagit alla kontroller får man spurta i mål och stämpla i måldosan och läsa ut sig. Och ibland på tävlingar så kan man få ett pris.

Nor-JAAAAA, pris!

Det är spännande att tävla! En gång träffade jag bamse.

Vad är roligast med att orientera då?

Nor-att springa! Det är nästan som en skattjakt. En skattjakt med kontroller.

Vega-det är spännande och lite nervöst ibland. Det är så häftigt att få se så mycket nya saker. Tex på tävlingar. Jag tycker att det är jätteroligt.

Vad är det som är svårast med att orientera?

Nor- jag tycker att det är att hitta kontrollerna.

Vega- det kan vara svårt att göra rätt vägval. Om man tex ska springa på stigen eller gå lite mer direkt på sträcket.

Kan ni inte berätta om någon tokig bom som ni gjort nån gång!

Nor- Vad är bom för något?

En bom är om man gör ett misstag,



springer fel eller stämpla fel och sådär.

Nor- Det har jag aldrig gjort!

Vega- jag har gjort jättemånga bommar. Det har nog nästan alla.

En gång på O-Ringen i Norrköping så sprang jag ner för en slalombacke för jag såg en kontroll, men det var inte min. Sen såg jag att min kontroll var nästan högst upp i backen så då fick jag gå ända dit upp. Det var jättejobbigt och varmt. Det var när jag tävlade i U2 för första gången och helt själv faktiskt.

Det kan vara lite läskigt att springa helt själv utan skuggning. Man vet aldrig vad som kan hända. Och det är lite pirrigt att fråga nån okänd person om hjälp tycker jag.

Jag skulle vilja att ni berättar om ert bästa orienteringsminne! Om ni tänker på alla träningar och tävlingar.

Vega- Alla O-Ringen har vart jätteroligt!

Det är så härligt att första ha tävlat och kämpat i skogen och sen få åka till O-Ringenbyn och gå helt själv till O-Ringentorget. Det är så skönt att vara ensam, utan familjen som tjatar och bara få chillar. Jag brukar köpa remmar och lyssna på O-Ringen radio.

Nor- jag tycker om alla tävlingar i skogen och att springa i labyrint.

Pia Johansson



Måndagsklubben och Bruksleden

Det här med Bruksleden har ju blivit en liten följetong under vintern/våren och verkar fortsätta under sommaren och hösten. I vintras blev vi (=Måndagsgruppen) ju färdiga med röjning och målning mellan Lilla Älgsjön och Tråbacken. Det var många timmar och steg som lades ned på det arbetet. Men bra och uppskattat blev det. Roligt också att på nätet läsa om alla som går/springer sträckan genom Norberg och uppskattar den vackra leden.

När isen smält på Näcktjärn var det dags att ersätta det förfallna vindskyddet. Det gamla revs och blev till finfin ved vid det nya som byggdes.

”Frasse” som ju både är idéspruta och händig tog initiativet och vi byggde ett

nytt vindskydd i Nordansjö. Sedan transporterade vi det i moduler till Näcktjärn. Eftersom platsen för vindskyddet ligger en bit från vägen fick vi lösa transportfrågan sjövägen. Av fiskeklubben fick vi låna ett par ekor som ligger i sjön och med Hippens båtmotor gick transporten över sjön galant.

Lite sämre blev det när Hippen och Pelle skulle föra den ena båten till sin plats och samtidigt transportera mat och annat till vindskyddet. Lite ”obalans” medförde att båda tog en ofrivillig simtur (fastnade tyvärr inte på bild) men de räddade i a f maten. Hippens mobiltelefon var uppenbarligen inte vattentät så där blev det en extra utgift.

Medan grabbarna åkte hem och bytte



till torrt satte vi andra ihop vindskyddet. Borking fixade ny dörr till dasset och vips var där en helt fräsch anläggning. Maten som vi dagen till ära hade tagit från Engelbrekt smakade utmärkt och passade förträffligt när vi samtidigt firade Ulf Magnussons 90-årsdag!

Uppdraget utfört och nya rullar in. Senast är det bron vid Näs som behöver rustas upp. Arbetet är påbörjat och när detta läses är det förmodligen avslutat. Måndagsgruppen väntar på nya fall att lösa.

Johan Källman

Om måndagsgruppen (bl a)

Måndagsgruppen är ett gäng ”seniorer” (+ Henrik) som svarar för underhåll och håller ordning i och kring NOK-stugan. Och här kan ”kring” innebära hela Norbergs kommun.

Det är 8 till 12 gubbar som deltar på måndagarna. Tillsammans står de för en imponerande kunskap om Norberg och vad som händer i Norberg och den enda konkurrenten härvidlag är nog Vävstugans Vänner som enligt ihärdiga rykten ska inleda ett samarbete med NSA för att bli kommunledande inom underrättelseverksamheten:



Gubbarna har dock svar på de flesta praktiska frågor utom möjligen värmspridningen i en halvoändlig kropp som beskrivs av Gauss felfunktion:

$$\frac{T - T_u}{T_0 - T_u} = f \left\{ \frac{x}{2\sqrt{\alpha t}} \right\}$$

(fast varför ska man egentligen veta det?).

Under våren har det stora arbetet varit upprustning och märkning av Bruksleden genom kommunen. Mycket gick bra men när material skulle fraktas över Näcktjärn till bygget av ett vindskydd skulle Per-Arne och Hans Inge (ja Pelle och Hippen då) göra sig märkvärdiga genom att ta Baddaren blå trots det vårliga vattnet (Samsung har skickat en speciell hälsning till de båda).

Vi har också ”städat” vid Botenbadet genom att sanera (=ta bort) den gamla torrtoaletten och byggt nytt staket och nya bänkar. En sektion av det nya staketet råkade oturligt brinna upp efter ca 10 dagar. Det kom uppenbarligen i vägen för några husvagnskampare som behövde göra upp eld just där staketet råkade finnas.

Det senaste projektet har varit att renovera bron över Kalven som varit i tämligen dåligt skick. Nu var vi åter nära vattnet och eftersom temperaturen var något mindre vårlig så ville Hippen ta nästa steg och försöka avlägga Silverfisken (simma 25 m på grunt vatten och hoppa från kant eller brygga på grunt vatten). Hoppet gick bra men ordförande Johan nekade att skriva ett intyg på att den tillryggalagda sträckan var 25 m. Av någon anledning så hade Hippen en halv kratta och en planka med sig när han tagit sig upp på bron igen.

Många har noterat den mycket låga



vattennivån i Dammen i Nordansjö. Det måste framhållas att det INTE är måndagsgruppen som dragit ur prop-
pen utan det är Hedin som ska renove-
ra dammluckorna och avloppen från
dammen.

Undertecknad bodde i Norberg mellan 1950 och 1964 (gick i små-, folk- och realskola i Norberg och gymnasiet i Fagersta). 2012 kom jag tillbaka och bosatte mig strategiskt nära NOKstugan och blev indragen i verksamheten kring denna. Gubbarna har varit till stor hjälp med att på olika sätt fylla luckorna och berätta vad som hänt här medan jag var ute i den artificiella världen bland universitet och högskolor. Och på grund av min långa utbildning så har jag tydligen ansetts tillräckligt skrivkunnig för att åläggas att skriva en liten text om måndagsgruppen.

Lasse Wester



Backyard Ultra och framtiden

Sommaren är kort, det mesta regnar bort – ja, eller när Älvdalens Backyard Ultra anordnas veckan innan midsommar så brukar det vara ohållbart hett. Jag var anmäld och taken var att det skulle bli den första formella tävlingen som jag skulle göra för NOK, nu blev det inte så.

Mitt mål var att springa i 24 timmar för att sen lägga mig i Rotälven som mynnar ut i Österdalälven och kyla ner mig. Kan-ske rent av flyta med ett tag.

Nu kanske någon tänker – vad är Backyard Ultra och hur håller man ut i 24 timmar? Det är tämligen enkelt; varje timme startar man ett varv på 6706 meter. Man har en timme på sig innan nästa varv påbörjas och så håller man på tills det bara är en person kvar.

Backyard ultra tar inte hänsyn till könsfördelning, åldersindelning eller övrig ”klassindelning”. Den som står kvar sist, den har vunnit. Det svenska rekordet innehas av Johan Steene och lyder; 68 timmar totalt och 455,9 km sprungna. Vi får se hur länge han får lov att ha kvar det.

Några grundregler för ett Backyard Ultra är;

- Sträckan som ska klaras per varv är 4,16667 miles, 6706 meter, (100 miles/24h).
- Gemensam start varje timme.
- Hela kroppen ska befinna sig i startfällan när starten går för att få starta ett nytt varv.
- Support får endast mottas mellan fullföljda varv.

- Det som tas med ut på ett varv måste bäras med under hela det varvet.
- Ingen pacing är tillåten.
- Vinnare är den som ensam fullföljer ett helt varv på utsatt tid.

Det kan te sig jobbigt att hela tiden börja om på nytt men det är inte det. Det handlar i grund och botten om att ha en ”mindset”, en inställning; vars målsättning är att ta sig an det hela varv för varv och våga ställa sig upp när varje timme är slagen.

Det är nämligen så med Ultralopp. Har man inte bestämt sig innan att man ska i mål, har man inte den inställningen med sig, då är man dödkött där ute. Ett steg i taget, ett steg närmare målet. När så alla känslorna kommer på en och samma gång så gäller det att kunna hantera sin inställning och fortsätta, man måste älska det man håller på med.

Jag älskar min idrott – precis så som NOK älskar orientering. Det är för mig en ära att vara med i NOK så när jag tog på mig uppdraget via en kurs på Mälardalens Högskola att skriva ett PM som handlar om organisation och ledarskap på gräsrotsnivå så var valet enkelt; jag ville se hur NOK fungerar.

Under våren har jag således skrivit ett PM med akademisk inriktning och ett PM som är mer att tolka som ett arbetsmaterial. Båda versionerna har skickats till Johan Källman och vad jag förstår så har det pratats om det hela på ett styrelsemöte. Mitt syfte med PM-et var att;

... syftet med den här studien är att komma fram till lösningar och ge exempel på vad som behöver göras för att kunna säkerställa framtida återväxt inom föreningar som har svårt att rekrytera medlemmar som tar på sig uppgifter inom föreningen....

När så det hela var klart så stod det också klart att det behövs ytterligare personer som är villiga att ta på sig uppdrag och arbeta med frågor som rör vår förening. Ska vi sen ytterligare överleva i framtiden så måste det till en viss förnyring-process. Märk väl nu – Ingen ska bort! Vi ska gemensamt sträva efter att fler, gärna yngre personer tar på sig uppdrag inom föreningen.

Det är nämligen som så att det föreningsverige vi känner till och är uppväxta med har fått konkurrens och i vissa städer

är den bortom räddning. Allt fler söker sig till idrottande som baseras på ett konsumtionsidrottande – man köper sig ett medlemskap i privata bolag för att slippa vara med och hjälpa till. Jag tror inte på den modellen. Jag tror på den svenska föreningsmodellen som innebär att var och en hjälper till utefter förmåga. Något som NOK är ett utmärkt exempel på. Nu behöver vi bli fler och jag kan tänka mig att vara behjälplig med att identifiera hur vi ska gå vidare med att bli fler som tar oss an uppdrag.

NOK är en väldigt väl fungerande förening som drivs av eldsjälar – framtidens eldsjälar finns där ute. Häng på nu!

För er som undrar hur det gick med mitt PM så kan jag berätta att det blev godkänt med beröm.

Senad Suhonjic



NOK 3-dagars är genomfört och det kommer ett lite utförligare reportage i nästa nummer av NOK-nytt.

Ungdomsträningar

Tisdagen den 11 augusti kl 17:30 startar ungdomsträningarna igen.

Holl utkik på hemsidan eller FB om plats. Finns det nya intresserade från ca 8 år så är ni också välkomna.

Elisabet Elmertoft och Henrik Svedberg kommer att hålla i träningarna.

Klubbträningarna har normalt också banor för alla.
Välkomna!

Intensivkurs i höst

Pga Covid-19 så valde vi att flytta fram vårens tänkta intensivkurs.

Nytt datum är satt till den 7–9 augusti och vi har i skrivande stund, plats att klämma in några enstaka deltagare till. Känner du någon som är över 16 år och som är nyfiken på vår sport. Tipsa gärna om höstens kurstillfälle! Vi varvar praktiska övningar med teori.

Kostnaden är 800kr ink medlemskap och luncher samt fika. Inga förkunskaper krävs.

Anmälan görs till:
intensivnok@gmail.com

Stockholms OF på läger i Norberg

Under förutsättning att pandemin och regler runt smittskydd inte sätter käppar i hjulet, kommer Stockholms OF att

den 12-15 augusti anordna ett läger för sina USM-aktuella ungdomar i Norberg. Under fyra dagar kommer de att köra sammanlagt 7-8 träningspass.

NOK ”lånar” ut kartor och hjälper till med kontrollutsättning och -intagning. De vill också ha en sprintträning och där kommer vi att kunna hjälpa till med både banläggning och annat.

Vi i NOK kommer att kunna utnyttja deras träningar för våra medlemmar. Utmärkt tillfälle att få lite nya och spännande övningar i vår hemmateräng!



O-Ringen blir 2021

O-Ringen har fått planera om totalt på grund av Coronapandemin. Tävlingarna som skulle ha hållits vecka 30 i Uppsala flyttas till motsvarande vecka 2021. Samma sak med Åre som flyttas till 2022 och Smålandskusten som flyttas till 2023.

De som var anmälda till årets tävlingar kan välja att antingen behålla sin anmälan till nästa år eller få inbetalda pengar tillbaka. Vill man se det positivt har vi ju ett helt år extra att träna på!

Presentation av Sponsor:



SVEVIA är ett fristående statligt bolag som bildades 1 januari 2009. Tidigare känt som Vägverket Produktion en avdelning inom Vägverket, nuvarande Trafikverket. SVEVIA finns på fler än 100 platser i Sverige och verksamheten har fyra ben: divisionerna Drift, Anläggning, Beläggning och dotterbolaget Arento.

Kärnverksamheten är att utföra nybyggnation och sköta drift, service och underhåll av Sveriges vägar och annan infrastruktur.

Företaget har sitt säte i Solna. Saxat från hemsidan står att läsa:

Division Anläggning utför uppdrag som ny- och ombyggnad av vägar. Miljörelaterade uppdrag som marksanering ökar i omfattning

Division Drift sköter underhåll och service av vägar, gator och broar åt ex kommuner, företag, föreningar och privatpersoner. Skötseluppdrag kan även flygplatser och hamnar.

Division Beläggning erbjuder hela kedjan inom beläggningsområdet, från sten till färdigbelagd och målad väg.

Dotterbolaget Arento AB hyr ut och underhåller maskiner, fordon och utrustning till SVEVIA men också till andra kunder.

Putte Dahlström

Medlemsavgifter i Norbergs OK 2020

Många av våra medlemmar har varit duktiga och betalt sina avgifter för 2020. Men som vanligt är det några som inte är så snabba. Det är viktigt både för klubbkassan och solidariteten att alla betalar sin avgift för att vara medlem och stötta denna förträffliga klubb.

Grundavgiften 150 kr för alla, oavsett ålder

Tävlingsavgift 200 kr för den som är 19 år eller äldre OCH är aktiv, t ex deltar i tävling och träning tillkommer 200:-, alltså totalt 350:- Då betalar klubben startavgiften i de flesta traditionella externa orienteringstävlingarna med vissa undantag för flerdagars- och sommartävlingar. Ungdomar t o m 18 års ålder behöver inte betala "tävlingsavgiften".

Familjeavgift 600 kr. (Max två vuxna samt familjens ungdomar högst 18 år. Familjeavgiften inkluderar tävlingsavgiften)

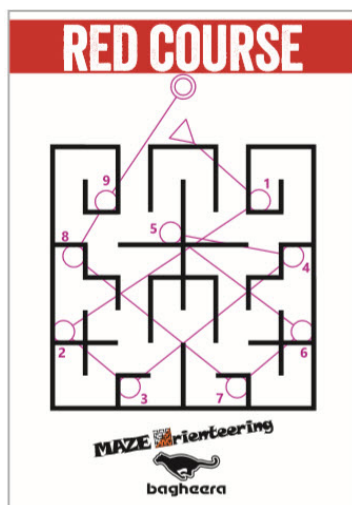
Om du får detta NOK-nytt och varit medlem men inte betalt, eller inte längre vill vara medlem, vänligen meddela via e-post till: info@norbergsok.se så att vi kan avregistrera dig.



MAZE

Flera år i rad har vi ju deltagit i aktiviteten World Orienteering Day i mitten av maj där vi ordnat orientering för skolan. Av kända skäl blev det inget sådant i år. I stället kom Dalaportens OL med idésprutan Göran Andersson, som stått bakom WOD, med ett nytt uppslag: World MAZE Orienteering.

Tanken var att man i alla världens hörn skulle köra labyrint (MAZE) orientering samtidigt och i likadana labyrinter och med likadana banor och sedan ladda upp resultaten i en gemensam resultatlista. Världsmästare, elit, motionärer och barn, alla tillsammans. Nåja, tre ålderskategorier blev det men ändå. Nu blev det inte alls så stort då många länder fortfarande



hade strikta regler om sammankomster och aktiviteter så det blev ”bara” ett begränsat antal orter i Sverige som ställde upp. Sammanlagt 250 personer fick godkända resultat.

En av 13 arrangörer var NOK. Det fanns noggranna instruktioner hur labyrinten



skulle byggas och vilka regler som gällde. Vi utsåg gräsytan vid kvarteret Svanen, ner mot ån, som lämpligt område. Måndagsgruppen hakade på och byggde och rev labyrinthen. Staket lånades från cykelklubben. Annonsering på hemsida och Facebook. Vi trodde väl att det skulle komma några tiotal och att det skulle bli lugna fyra timmar på gräsplätten.

Det blev mycket bättre intresse än så!.

Sammanlagt räknade vi in 50 deltagare varav 25 sprang och klarade tävlingsbanan. Några var helt nya orienterare. Det fanns fyra träningsbanor och en duellbana som man kunde köra hur många gånger som helst. Många dueller, skratt och hejarop blev det. Sammanlagt räknade vi till 140 starter och antagligen har vi missat några.

På Youtube finns en hel del filmsnuttar från dagen, bl a två från Norberg, sök på MAZE orienteering Norberg.

Sällan har fyra arrangörstimmar gått så fort som den här dagen.

Snabbast i resp klass blev: Youth: Signe Winqvist, 2:18, Fredrik Eriksson (FOK), 2:06, Senior: A-K Eriksson, 2:13, Henrik Hellgren, 1:57, Masters: Elisabet Elmer-toft, 2:15, Johan Källman, 2,26

Och som gräddes på moset fick klubben ett pris: Göran Andersson kommer att rita en skolgårdskarta över skolområdet som både skolan och vi klubben kommer att ha nytta av. Lysande!

Johan Källman

KALENDER 2020

Externa arrangemang:

Juli	20-25	O-ringen, Uppsala, Flyttat till 2021
Aug	15-16	Avestapropagandan, Avesta / Golden Weekend, Köping
Aug	21-23	OL-Rounden, Skinnskatteberg
Aug	22-23	Tuna Ting, Borlänge
Aug	28-30	Veteran-SM, Köping, Flyttat till 2021
Sept	4 och 6	DM Natt och Lång, Norberg
Sept	12-13	DM Stafett och Medel, Sala
Sept	26-27	Arosträffen, Västerås
Okt	3-4	Skärmjakten, Vansbro
Okt	10	25-manna
Okt	17-18	Daladubbeln

Interna NOK-arrangemang

Juni	15-17	NOK:s 3-dagars	Janne H / Thomas H/ Vanda K/Lasse S
Aug	6	Ev. Veteran+Tränings-OL	Johan K
Aug	7-9	Intensivkurs vuxna	Pia J/Johan K
Aug	12-15	Stockholms OF läger i Norberg	Johan K
Aug	20	Tränings-OL	Thomas H
Aug	27	Tränings-OL	Jan A/Henrik S
Sept	3	Tränings-OL	Mathias N
Sept	4	DM Natt, arr: NOK	Mats B
Sept	6	DM Lång, arr: NOK	Janne H
Sept	10	Tränings-OL	Elsabet E
Sept	17	Tränings-OL	Annelie o Ove B
Sept	24	Tränings-OL	Hellgrens
Okt	1	Tränings-OL	Ola J/A-K E

Höstens DM-tävlingar

Det pågår diskussioner om hur höstens tävlingar skall utformas, om de alls går att genomföra. Bestämt är att DM Natt och Lång som NOK arrangerar 4 resp 6 september skall genomföras. Dock med delvis annat upplägg än normalt. Fokus ligger på åtgärder för att minimera risken för smittspridning och att samtidigt åstadkomma rättvisa tävlingar.

Vi har haft några videomöten och en hel del skriftväxling för att komma fram till så bra riktlinjer som möjligt för både DM och andra tävlingar i distriktet, och övriga Sverige. Ett par av många saker är att DH70+ utgår och att ingen direktanmälan vid arenan tillåts, inte ens i ÖM-klasser. Ingen dusch eller marka skall heller erbjudas. Banläggarna Mats Bergman och Janne Hellgren är i stort sett klara med banläggningen. Funktionärer kommer att behövas även om det blir annorlunda än vanligt. Erbjud dig att hjälpa till, om du har möjlighet. Följ utvecklingen på hemsidan norbergsok.se.

BERG &
BYGGTEKNIK

V&V *Vatten & Värme*
i Norberg

SVEVIA

SCANDBIO



Ernst's
EXPRESS ^A/_B
Det gröna åkeriet



 Nya och Beg. Elmaskiner 
Ing. F: a Erik Dahlin AB
0223/22200 Norberg
www.erikdahlinab.se



SECO 