

# NOK-nytt

Årgång 54  
Nummer 1 2020



## NOK-are delaktiga i upprustning av Bruksleden

---

Möt nye styrelsemedlemmen  
Thomas Henriksson

## 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](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

<b>v</b>	<b>Ansvarig:</b>	<b>Tel:</b>
12	Lennart Eriksson	070-6287384
13	Gunnel Fjällman	21811
14	Hans Bergström	22834
15	Berit Larsson	23288
16	Eva Pålsson	073-0808767
17	Per-Arne Eriksson	070-6606843
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



# orientering **naturpasset**

## **Naturpass och promenader 2020**

Nu har vi planlagt det som gäller kring Naturpass och Tipspromenader 2020. Naturpasset blir som vanligt tre varianter cykel, MTB och fot. Kartan för cykeldelarna är runt tätorten medan fotkontrollerna är dels runt Romtjärn men också väster respektive öster om NOK-stugan. Vi eftersträvar lätt framkomlighet. Det ska ju vara roligt att söka och finna kontroller. En cykel och presentkort ligger i potten precis som tidigare.

Kontrollerna är på plats och passen kan köpas från 3 maj. Pris som vanligt alltså 60:- styck för fot eller cykel men 100:- om man köper båda.

Tipspromenaderna drar i gång med första vårpromenad den 3 maj. Startid som alltid mellan kl.10 och 12 och NOK-stugan är platsen. En kulturpromenad är planerad till våren. Inget datum fastlagt ännu.

*Välkomna hälsar Motionskommittén*

---

## **Ungdomsledare! Utdrag ur belastningsregistret**

Riksidrottsmötet 2019 bestämde att samtliga föreningar, från och med 1 januari 2020, ska begära in utdrag ur Belastningsregistret från ledare/personer som har direkt/regelbunden kontakt med barn under 18 år.

Det är viktigt att vi kan ge våra barn och ungdomar en glädjefylld och säker upplevelse inom idrotten. Att begära in utdrag ur belastningsregistret är en del i det förebyggande arbetet för att skapa en trygg idrottsmiljö

Inom NOK är det SOL-kommittén som ansvarar för att våra ledare har visat upp utdrag. Det är den enskilde ledarens ansvar att hos polisen.se begära utdrag och visa upp. Ingen uppgift ur utdraget lagras hos NOK. Läs mer på hemsidan [norbergsok.se](http://norbergsok.se)

# Eva Pålsson: Några ord

Vi samlades i NOK-stugan en söndagseftermiddag. Mötet inleddes med att vi alla i stor tacksamhet mindes de av våra kamrater som inte längre fanns med oss. Dem har vi mycket att tacka för.

Som vanligt fanns en diger berättelse om vad vi NOK:are tillsammans gjort under 2019: Vi hade funnits med i olika sammanhang tillsammans med VOF och Norbergs kommun, vi hade motionerat, tränat och tävlat alla efter förmåga. Några hade utbildat sig som ledare, banläggare och kartritare.

Det hade funnits ledare som ordnat nybörjar och fortsättningskurser i orientering för barn och vuxna. Vi hade tävlat mer än på länge. Tävlats så budgeten spruckit till allas stora förtjusning. Som vanligt har NOK också erbjudit fina arrangemang till andra orienteringssugna. Välskött stuga och motionsspår, stigar och broar. NOK:s fina verksamhet bygger på att vi alla bidrar med det vi kan och klarar av och att vi är stolta över varandra och vår förening. Det måste vi fortsätta med.

Under 2020 kommer en kartbank att öppnas för medlemmarna, en mountainbikekarta över i princip hela Norberg kommer att bli färdig, ett hemmaläger står snart för dörren, E-sommar och flitigt tävlande. Nya nybörjare erbjuds att vara med.

Hoppas nu ingen blir ledsen över att de inte nämns. Min mening har varit att ge ett litet axplock ur de digra handlingarna. De finns att hitta på NOK:s Hemsida i sin helhet.

Som ni förstår beviljades NOK:s styrelse ansvarsfrihet för år 2019 och den nya verksamhetsplanen antogs med tillhörande budget.

Årsmötet beslöt efter styrelsens rekommendation att höja medlemsavgiften. 150 kr för ungdom upp till 18 år. Ungdomar räknas alltid som aktiva och får delta i tävlingar.

## **Medlemsavgifter 2020:**

Dags att betala medlemsavgiften

Vid årsmötet fastställdes följande ÄNDRADE medlemsavgifter för 2020:

Medlemsavgiften är 150 kr per person oavsett ålder.

För vuxen aktiv (över 18 år) som vill tävla i orientering tillkommer 200 kr, alltså sammanlagt 350 kr Familjeavgift 600 kr. (Max två vuxna samt familjens ungdomar högst 18 år. Familjeavgiften inkluderar tävlingsavgiften)

Man räknas som vuxen det kalenderår man fyller 19 år.

Vuxen som inte betalt tävlingstillägg kommer inte att kunna anmäla sig till orienteringstävling via Eventor.

Betala direkt till klubbens bankgiro 5750-8947 eller Swish 123 421 4938 snarast. Om betalning avser fler personer, ange vid betalning vilka, eller meddela via mail till [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se)

Om du mot förmodan inte längre vill vara medlem, meddela detta gärna till [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se).

Eftersom klubben får ett stort inkomstbortfall i och med det inställda Engelbrektsloppet är det viktigt att alla medlemmar betalar sin avgift och även på annat sätt bidrar till att vi även fortsättningsvis kan ha en bred verksamhet.

# om NOK:s 63:e årsmöte

Vi gläds åt att ha fått en ny kassör efter Lisa som bett att få lämna uppdraget. Bo Nylander heter han. Vi är också glada över att Johan har tackat ja till att vara föreningens ordförande ytterligare ett år. Och åt alla andra som vill dra sitt strå till stacken.

Föreningens ordförande för en tid av ett år; Johan Källman

Halva antalet ledamöter i styrelse för en tid av två år;

Kassör Bo Nylander

Stugkommittén sammankallande:

Per-Arne Eriksson

Motionskommittén sammankallande:

Tage Eklund

Övriga funktionärer för en tid av ett år enligt organisationsplanen  
Sponsoransvarig: Putte Dahlström

Övriga kommittéledamöter enligt organisationsplanen

## **Skid- och orienteringskommittén**

Annelie Spolander, sammankallande

Mats Bergman, styrelseledamot

Inger Järviken

Elisabet Elmertoft

Henrik Svedberg

Lars Svensson

Vanda Kutanova

## **Motionskommittén**

Tage Eklund, sammankallande

Gunnar Meller

Marie Lind

Pia Sundelin

Putte Dahlström

Fia Dahlström

## **Arrangörskommittén**

Tomas Henriksson, sammankallande

Henrik Hellgren

Jan-Erik Hellgren

Cecilia Eriksson

Anna-Karin Eriksson

Mattias Nyström

Utses av kommittén, Kartansvarig

## **Stugkommittén**

Per-Arne Eriksson, sammankallande

Lars-Olov Borking

Hans-Åke Gustafsson

Henrik Hellgren

Jan-Eric Hellgren

## **Informationskommittén**

Putte Dahlström, sammankallande

Johan Källman

Malin Fuhr

Pia Johansson

Två revisorer jämte suppleanter för en tid av ett år.

Ordinarie: Eva Järviken, sammankallande och Leif Svedberg

Ersättare: Madeleine Bäckman-Eriksson och Carina Bergman.

Tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en ska utses till ordförande.

Sammankallande: Pia Johansson

Ledamöter: Jimmy Koivisto och Ove

Backström



# *Ganska ny här!*

Det stämmer, jag är ganska så ny här i Norberg.

Thomas Henriksson heter jag, född och uppvuxen i Söderbärke. Putte Dahlström är min bästa kompis Niklas pappa, så vi har känt varandra i dryga 40 år. Jo, jag har faktiskt passerat den gränsen, klassar till och med in i H45... med råge.

Hela min familj orienterade när jag var liten, en syster är fortfarande aktiv! Stollbergs SK, Smedjebackens OK och VBOL är mina gamla klubbar. Var även halvaktiv i Fagersta OK på senare år.

Meriter har jag inga men jag vann Skol-VM i Husqvarna 1987! Annars så brukar jag hamna någonstans vid plats 15 i resultatlistan, ack så viktig placering även det.

Åker Bilorientering tillsammans med min far, han kör och jag läser kartan.

Bor sedan sex år i Norberg, gift



med min återfunna ungdomskärlek och vi vigdes faktiskt i Nordansjö för snart fyra år sedan.

Har vuxna barn som aldrig varit intresserade av orientering och med dem utflugna så har jag hittat hem till orienteringen igen och får vara med i den fantastiska klubben NOK, där jag hastigt och lustigt även blev med i styrelsen.

//Thomas

# Go Green och fyra enkla

*Det finns nog inte någon medlem som undgått "trenden" att tänka klimatsmart eller hållbart. Så, vad betyder dessa begrepp?*

Att vara klimatsmart innebär att göra kloka val och eftertänksamma beslut för att motverka en hotande klimatförsämring. Hållbarhet är en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov.

Klockrent, enkelt och självklart. MEN vad kan vi, som enskilda individer göra/tänka på och som inte innebär alltför stora insatser?

## **Samåkning!**

Till och från träning och tävling. Håll koll på NOK:s Facebook-sida, kommentera om ni behöver eller har plats över!

## **Återanvänd!**

Plastfickan som du stoppar kartan i, ta med din/dina egna till träning eller lämna dem i klubbstugan. Urvuxna kläder, skor etc., det finns säkert någon som behöver!

## **Res som en tjej!**

Tjejer flyger hälften så mycket, de använder bilen 30% mindre, de åker mer kollektivt och cyklar oftare än män!

## **Ät mer grönt!**

Minska intaget av kött och mejeriprodukter.

*Det viktigaste av allt är att vi tänker efter, gör medvetna val och använder vårt sunda förnuft! "Jag är ingen man av de stora orden, men tillsammans kan vi rädda Jorden!"*

Thomas

# Barn- och ungdomsträning

## Hej alla barn, ungdomar och föräldrar!

Den här vintern var snål på snö och snart kommer våren med en ny orienteringssäsong. Träffarna kommer att bli för barn från 8 år, men givetvis är alla yngre barn från förra året välkomna.

Vi kommer att köra igång med aktiviteterna på tisdagar kl 17:30 med start 7 april i klubbstugan i Nordansjö. Första gången kommer det att hända extra roliga saker med mycket skoj och bus; som "äggjakten" eller "akta så inte vakten tar dig".

Två av NOK's nya ledare har gått barn- och ungdomsledarutbildning. De kommer på ett lekfullt sätt lära er uppfatta världen på ett papper, utföra skogsexpeditioner med karta, skattjakter, hinderbanor, lagstafetter, labrynter och annat skoj.

För de som sedan blir intresserade av att prova på en tävling eller bara se hur det går till, kommer vi efter några träningar, välja några lämpliga arrangemang som ni kan hänga med på. Vi kommer tillsammans steg för steg kolla hur allt fungerar från anmälan till mål.

För nya intresserade kommer vi att starta en nybörjarkurs den 28 april.

Bra att ha med sig på aktiviteterna är långa byxor, löparskor och ett glatt humör.

För mer info: [norbergsok.se](http://norbergsok.se) eller sök på Norbergs OK på Facebook.

Hoppas vi ses

// Barn- och ungdomsledarna





## Presentation och tips av Senad Suhonjic

Jag heter Senad Suhonjic och är 35 år gammal. Sedan 2012 bor jag i Fagersta med min sambo Åsa. Vi springer båda långlopp, alltså Ultradistans.

Sedan jag flyttade till Fagersta har jag sprungit för Västerås LK men kände efter en del funderande att det var dags för ett byte till en förening som har en stark lokal förankring. Efter att ha sett mig omkring och läst in mig på olika alternativ så valde jag NOK av flera anledningar men kanske framförallt för att NOK stämmer in på mig som person. Som

representant för landsbygd och ”byarna”. Min förhoppning är att representera NOK i tävlings och motionslopp på bästa sätt.

Under min tid som Ultralöpare så har jag hunnit med en del. Bland annat två riksmästerskap i Ultratrail, det senaste kom jag in på en fjärdeplats i M35, då avverkades 54 km i skånska Genarp. Så här i efterhand är jag rätt nöjd med den fjärdeplatsen då jag under lång tid haft bekymmer med en hälseskada. Listan på genomförda ultralopp, vissa med bra toppresultat är lång så vi stannar där.

Framtida mål är bland annat att springa 100 miles (161 km) under 16 timmar. SM 100 km hade varit mycket roligt att springa under 7 h och 30 minuter.

Min vilja att springa långt väcktes under 2011 då jag helt enkelt ville veta hur mycket kroppen tål. Jag ville veta vad som händer när man kommit så långt och börjar anta att man inte längre kan komma. Det är nämligen så att man orkar alltid lite till. Under 2020 kommer jag att jobba på att bli ”helt” frisk i min hälsena. Det är en process som tar tid men det hindrar inte mig från rörelse eller att träna. I skrivande stund tränar jag ca 10–12 timmar i veckan.

När man springer Ultralopp så finns det olika alternativ att välja på. Tidslopp (6h-12h-24h-48h), diverse långlopp i terräng eller fjällmiljö som är längre än Maraton, tex 50 km. Sen har vi de två mest klassiska ultradistanserna; 100 miles (161 km) och 50 miles (80,5 km). Det är framförallt på 50 miles som det gått som bäst för mig.

Och nu kanske ni undrar hur tränar man inför något så långt? Ja, man behöver inte springa jättelångt alls

för att kunna träna som jag vanligtvis gör. Nedan kommer tips på tre pass;

### **Pass 1, distanspass:**

Ett alldeles vanligt distanspass. Din favoritrunda helt enkelt. Det kan variera i längd och fart samt kupering men det kanske viktigaste att ha med sig är att man håller sitt tempo från start till mål. Det ska vara en så jämn och fin löpning som möjligt.

### **Pass 2, klassisk fartlek:**

Välj ut en sträcka som du är bekväm med. Det kan tex vara 10 km. Värm upp ordentligt och börja med att springa km 1 av 10 i mycket bekväm fart, nästan så att det känns för lätt. Km 2 av 10 ska du öka takten så att du håller en fart som är kontrollerad och lite på gränsen till jobbig. Alltså, varannan km lätt, varannan jobbig. Fartlek ger oftast en mycket god utveckling och framförallt bygger man fart-uthållighet då man är i konstant rörelse.

### **Pass 3, långpass:**

Långpasset är enligt mig det uteslutande viktigaste passet för att bygga uthållighet och till viss del även fart i löpningen. Min lokala favorit är en Femmil där

man bland annat passerar Fragg. Nu behöver man inte springa fem mil som långpass. Det är upp till var och en att definiera vad ett långpass är. Det viktiga är att försöka hålla en jämn fart rätt igenom. Någonstans mot slutet kan man under ett par km försöka öka farten, dels för att det ökar ens kapacitet dels för muskelminnets skull. Kroppen kommer ihåg det den utsätts för.

Jag tycker att alla som kan bör röra på sig, man bör motionera.

Oavsett vad man har för idrottsligt intresse så är det den vardagliga rörelsen som är viktig.

En god hälsa är nyckeln till väldigt mycket, en god folkhälsa är viktigt för oss som samhälle, därför är det av yttersta vikt att vi alla rör på oss – oavsett ålder eller ambitionsnivå.

Senad Suhonjic



24,25,26/4-2018  
anmälan senast 1/4

# Intensivkurs i Orientering

För dig som vill ta det *ultima* steget utanför din vanliga löprunda och gärna får lite lera under skorna!

**För vem:** Från 16 år, inga förkunskaper krävs. Teori varvat med praktiska övningar där erfarna orienterare coachar i mindre grupper. Kursen avslutas med tävlingslik träning inklusive elektronisk tidtagning och GPS-tracking.

**När:** 25.25.26 april  
fredag 17.30-20.30 lördag 9-16, söndag 9-15

**Var:** NOK-stugan, Nordansjö, Norberg

**Kursavgift:** 650 kr. Inkluderar kursmateriel, lån av utrustning, fika och luncher. Dessutom ingår medlemskap i Norbergs OK under 2018 samt klubbtröja för de tävlingsugna

**Anmälan:** Senast 1/4, [intensivnok@gmail.com](mailto:intensivnok@gmail.com)  
OBS, begränsat antal deltagare!

**Mer info:** Via facebookeventet "NOKs intensivkurs i orienteering 2020" eller kontakta Pia Johansson/Johan Källman via [intensivnok@gmail.com](mailto:intensivnok@gmail.com)

**Arrangör:** Norbergs OK





## Presentation av Sponsor:

En av NOK:s sponsorer är AB Karl Hedin. Det är en familjeägd trähandelskoncern med ungefär 1000 anställda och en omsättning på knappt 4 miljarder kr. De försågar och förädlar råvaran från skogarna här i Bergslagen till byggprodukter och specialemballage. Det mesta säljs via den egna bygghandelskedjan. Japan är största exportmarknaden. Man är även etablerad i Estland. Karbenning Sågverk och hyvleri är det största sågverket. Det moderna skogsbruket gör att du redan i skogen kan optimera råvaran mot den färdiga produkten. Karbenning har idag ett antal unika produkter så som Hedinregel, Bergslagspanel Topp- och Kärntrall. Ledord för Karbenning Sågverk är ”hög kvalitet, god leveransprecision och unika produkter”

Texten saxad ur texter på AB Karl Hedins hemsida

---

## Bruksleden genom Norberg har fått en rejäl ansiktslyftning

Inget ont som inte har något gott med sig. Den snöfattiga vintern gjorde att Engelbrektsloppet ställdes in så det blev ingen packning av deltagarpåsar i år. Men i stället var vädret perfekt för att rusta upp Bruksleden, även på delen Klackberg till Tråbacken utanför Avesta. Efter många timmar och kilometer så är nu hela sträckan genom Norbergs Kommun märkt och röjd och lätt att hitta.

Det är Norbergs Kommun som är huvudman för leden och som har beställt jobbet av NOK. Måndagsgruppen har gjort ett bra jobb.

Återstår gör eventuell upprustning/nybygge av vindskydd vid Näcktjärn samt uppräskning av informationsskyltar längs med leden. Vi har också haft kontakt med Lantmäteriet för att uppdatera kartor med de nya sträckningarna genom Norberg. Även specialkartorna på bruksleden.se skall uppdateras.

Passa på att vandra eller springa leden, det är bra träning. Sedan är det väl läge att köra en återinvigning. En fundering är att arrangera något "Gå-Lunka-Löp" från Tråbacken eller Semla med mål vid NOK- stugan. Välkomna med idéer!

BG 130 A jul 07

Betalningsavsändare	Betalningsmottagare Norbergs Orienteringsklubb Engelbrektsgatan 73 738 31 NORBERG
Belopp kronor	öre
• • •	Till bankgirot (ifylls alltid) <b>5750-8947</b>
Inbetalningsavgift (ifylls av banken)	

#

#

57508947 #45#





# KALENDER 2020

## Det härjar ett virus 2020

Läs om hur coronaviruset påverkar orienteringen under det här året på: [svenskoriering.se](http://svenskoriering.se)

Viktigt är att vi alla hjälps åt att hålla tillbaka risken för smittspridning. Lika viktigt att "hålla huvudet kallt" och agera efter råd och anvisningar från pålitliga och välgrundade källor.

Och den som är frisk kan absolut fortsätta att träna orientering som ju är den bästa sporten av alla.

### Externa arrangemang:

April	12-13	Påsk-OL, Kjula IF/ Ärla IF	April
April	18-19	Torfejden, OK Tor	
April	24-26	Uppsala Möte	
Maj	1	Silverjakten, Sala	
Maj	2-3	10-mila, Upplands Bro	
Maj	9-10	DOL-kampen, Avesta	
Maj	16	Hundraårsrundan, Årsunda	
Maj	16-17	Närkekvartetten #3 och #4, Garphyttan	
Maj	21	DM Sprint/Sprintstafett Dalarna, Säter	
Juni	13	DM Sprint/Sprintstafett, Vandraringen	
Juni	13-14	Jukola, Rovaniemi Finland	
Juni	21-28	Idre / Sälen	
Juli	20-25	O-ringen, Uppsala	
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	
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:

Mars	27-29	Hemmaläger	Mats B	
April	2	Tränings-OL	Lasse S / Vanda K	
April	7, 14, 21, 28	Nybörjarkurs barn/ungdomar	Lasse S / Vanda K	
April	16	Tränings-OL	Hans B / Jan Å	
April	23	Tränings-OL	Putte D / Tage E	
Maj	5, 12, 19, 26	Ungdomsträning/VPT	Lasse S / Vanda K	
Maj	7	Tränings-OL	Lennart E / Henrik S	
Maj	14	Tränings-OL	Lars-Olof B	
Maj	28	Tränings-OL	Janne H / Henrik H	
Juni	2	Ungdomsträning / VPT Final	Lasse S / Vanda K	
Juni	4	Tränings-OL	Jimmy K / Thomas H	
Juni	11	Tränings-OL	Inger J / Mats B	
Maj-sept		Naturpasset 1/5-30/9t	Tage E	
Maj	3, 10, 17, 24	Tipspromenader maj	Tage E	
Maj	13-16	World Orienteering Day	Johan K	
Jun	början	SOL-skolan	Ullis J	
Jun	14	Länskamp SKK	Johan K	
Jun	15-17	NOK:s 3-dagars	Jan-Eric H	
Jun	21-28	Riksläger Idre	Vakant	
Juli	11-12	Engelbrekt-Sommar med Engelbrektsprinten	Thomas H	
Aug	6	Veteran, NOK	Hans Bergström	

**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** 