

NOK-nytt

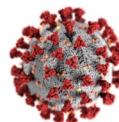
Årgång 58
Nummer 1 2024



Guldmedaljörer i Sprint-DM: Ove Backström, Elisabet Elmertoft och Johan Källman

Stopp och återstart

Det har varit några turbulenta år men nu hoppas vi att det är slut på eländet med bränder, översvämningar, coronavirus och svinpest.
Och att ordningen är återställd i och med detta NOK-nytt. Håll till godo!



ANSVARIG UTGIVARE

Johan Källman
070-6513301

REDAKTION

Anna-Karin Eriksson
Johan Källman
Perra Vik
Senad Suhonjic

UPPLAGA

180 exemplar

TRYCK

Norbergs Kommun

BIDRAG

Skickas till Anna-Karin:
industrigatan6b@gmail.com

ADRESS

Norbergs OK
Engelbrektskatan 73
738 31 Norberg

www.norbergsok.se

TELEFON

kansli: 0223-20419
(Engelbrektsloppet)

Bankgiro 5750-8947
Swish: 123 421 4938

STYRELSEN

Thomas Henriksson (ordf)
Cecilia Henriksson
Mats Bergman
Ove Backström
Per-Arne Eriksson
Katja Kleinveld
Johan Källman
Anna-Karin Eriksson



ÖPPETTIDER I NOK-STUGAN:

NOK-stugan är öppen i samband med träningar/
soppakvällar på tisdagskvällar under
vinterhalvåret okt-mars.

Den är dessutom öppen i samband med särskilda
aktiviteter.

Under skidsäsong: Öppet hus lördagar och
söndagar kl 10-16 för omklädning och dusch
Avgift för icke medlemmar.

Håll utkik på hemsidan.

Stugvärdlista 2024

Vecka Ansvarig:

Tel:

18-34	NCK	
35	Lisa Elmertoft	073-0503905
36	Henrik Hellgren	070-2170928
37	Vakant	
38	Tage Eklund	070-5573135
39	Jan Åhs	070-5722642
40	Jimmy Spolander	070-2811738
41	Mats Bergman	070-5882459
42	Mikael Jansson-Vainionpää	070-3976630
43	Annelie Backström	076-2382464
44	Hans-Åke Gustafsson	070-2369028
45	Senad Suhonjic	070-2386063
46	Kenth Pettersson	070-2203101
47	Jan-Eric Hellgren	072-2507244
48	Lars-Olof Borking	970-2410297
49	Lasse Wester	070-3027933
50	Marie Lindh	073-9261150
51	Vakant	
52	Anna-Karin Eriksson	070-5670656

Ord från Ordförande

Kära NOK-are, nu håller ni återigen i ett nummer av den efterlängtrade bulletinen NOK-Nytt!

Vi har klarat av Galna kosjukan, Fågelinfluensan, Twar, Covid och nu senast Svinpest!

Många provningar ställs vi inför men människan, ja främst NOK-are, har förmågan att alltid hitta smarta och effektiva stigar genom livets grönområden.

Man kan nästan säga att vi i NOK snitslar banor för "vanligt folk" när vi ser till att människor har möjlighet att roa sig i alla möjliga miljöer för att må bättre.

Vi har nybörjarträningar, nybörjarkurser, träningar, Naturpass, tävlingar, måndagsgrupp, cirkelträning, Tipspromenader, arrangemang av skilda slag, vi håller med ute-gym, elljusspår, öppet hus, bastu och dusch och mycket, mycket mer.



Som stolt Ordförande i NOK ser jag fram emot en sommar och sen en ljuvlig höst, fyllda av en mängd olika arrangemang signerade Norbergs OK.

Tack för ordet

Thomas Henriksson

Du håller just nu i din hand den senaste utgåvan av det eminenta magasinet ---->

NOK-nytt

Om det blir någon fler i nuvarande traditionella format återstår att se. Det är ett omfattande och krävande jobb att producera och distribuera det här magasinet. Bara portokostnaden uppgår till nästan 1000 kr per nummer!

Redaktionen har diskuterat att drastiskt göra om NOK-nytt till ett mer hanterligt format som också kan distribueras elektroniskt 3-4 nummer per år.

NOK-nytt är ju tänkt att komplettera hemsida och FB-grupp med lite mer beständigt material, alltså sådant som det kan vara kul att ta fram ibland och bläddra i. Kom gärna med idéer till innehåll och format och bidra med artiklar, stora eller små!

För aktuella nyheter och händelser, besök NOK:s hemsida: norbergsok.se

Gå med i vår Facebookgrupp: [Norbergs OK](#)

Mailadress: info@norbergsok.se

Saknar e-post och telefonnr till medlemmar

Allt mer av kommunikation sker numera digitalt. I vårt medlemsregister har vi ganska många medlemmar som inte har någon giltig e-post angiven. Även en del telefonnummer saknas eller är inaktuella.

För att vi skall kunna hålla registret uppdaterat behöver vi din hjälp!

I samband med utskick av detta nummer av NOK-nytt kommer vi även att skicka ett mail, med avsändare: info@norbergsok.se till dig som är medlem.

OM du inte får något mail vill vi att du skickar dina kontaktuppgifter till info@norbergsok.se så snart som möjligt så att vi kan föra in aktuella uppgifter. Eller hör av dig till undertecknad på tel 070-6513301

Tack på förhand!

Johan Källman

Du har väl betalat medlemsavgift 2024!

Medlemsavgiften är 150 kr per person oavsett ålder.

För vuxen aktiv (21 år och äldre) som vill **tävla i klubbens namn** tillkommer **tävlingstillägg 200 kr**, alltså sammanlagt **350 kr**.

Vuxen som betalat tävlingstillägg kan anmäla sig till orienteringstävling via Eventor.

För den som betalat tävlingstillägg betalar klubben startavgifter (med några undantag) till orienteringstävlingar.

För deltagande i löp- och skidtävlingar betalar klubben startavgift upp till 150 kr per tävling. Det krävs då att man anmäler sig som tillhörande Norbergs OK och använder klubbens tävlingsdräkt.

Familjeavgift 600 kr. (Max två vuxna samt familjens ungdomar högst 20 år. Familjeavgiften inkluderar tävlingstillägget)

Betala direkt till klubbens **bankgiro 5750-8947** eller **Swish 123 421 4938**

Om betalning avser fler personer, ange vid betalning vilka, eller meddela via mail till info@norbergsok.se

Om du mot förmodan inte längre vill vara medlem, meddela detta till info@norbergsok.se

Pandemi och svinpest...

... utöver skogsbränder och översvämningar - det har varit mycket nu på ett tag. Dessutom ett uppehåll i utgivningen av NOK-nytt (det här är första numret sedan nr 2/2022).

Visst har vi kunnat hålla i och hålla ut genom eländet men nu hoppas vi att verksamheten tar fart igen, framförallt att vi blir fler på gemensamma träningar och sammankomster. Många av våra medlemmar deltar flitigt på olika evenemang. Traditionell orientering förstås men även löpning utan karta och kompass, orientering med gevär och nål, med skidor på fötterna och så vidare. Naturpasset pågår för fullt och vårens tipspromenader som återkom till Nordansjö samlade många glada tippare.

Tänk om höstens träningar blir välbesökta och vi åter kan få ihop till ett lag i 25-manna till hösten. Det vore väl något att satsa på?

Ta del av innehållet i detta (sällsynta) NOK-nytt, och ha en bra sommar.

På gång för medlemmar i NOK:

När?	Vad?
14 sept	En kombinerad jobbardag och medlemsdag! Detaljer är ännu inte fastställda men räkna med att hjälpa till med någon liten arbetsinsats vid NOK-stugan för att sedan bli belönad med olika trevligheter såsom grillning, tipspromenad och ev annan lättsam aktivitet. Fokus ligger på trevlig gemenskap!
sept-okt	Utvecklingsträff tillsammans med Anna från RF-SISU! Kom och bli inspirerad för att bli mer aktiv i vår förening. Kanske är du representant i någon av NOKs kommittéer och vill få stöd. Eller så är du bara nyfiken och vill lyssna och kanske bolla idéer. Fika serveras.
okt-nov	Utbildning för att kunna administrera NOKs hemsida! För representanter i någon av NOKs kommittéer eller annan medlem som har intresse av att kunna skapa inlägg och hålla våra flöden aktiva.

Håll utkik på Facebook och hemsida för mer info och ev anmälan när det närmar sig

Vill också DU hjälpa till i klubben?

Du behöver inte vara vald på årsmötet för att hjälpa till i klubben, det behövs fler. Ställ upp som funktionär på våra arrangemang, som ungdomstränare, tidningsutdelare, allmän påhejare, gräsklippare.... Ja det finns många uppgifter i en förening. Ungefär som John F Kennedy sa:

Fråga inte vad klubben kan göra för dig - fråga vad du kan göra för klubben

DM-guld droppar in

I många år har vi varit svältfödda på DM-guld. Men nu har något hänt. 2023 drog klubben in totalt 10 guld och 2024 har också börjat bra med tre guld vid sprint-DM i Ramnäs. Det var Ove Backström, Elisabet Elmertoft och Johan Källman som lyckades manövrera så bra i centrum av Ramnäs. Nu kanske vi inte kan räkna med samma skörd som 2023 då vi själva arrangerar både Medel- och Långdistans. Men vid Natt-DM och Ultralång som avgörs sent under hösten finns läge att öka på skörden. Mathias Nyström får här ett av sina fyra guld 2023 av prisutdelaren och klubbkamraten Elisabet E.



O-ringensegrar

Jan Gottfridsson tog i Åre NOK:s första etappseger i O-ringen på 17 år. Klassen H65 Kort har många välmeriterade orienterare på startlinjen men Jan gjorde ett mycket stabilt lopp och kunde välförtjänt vinna med 34 sekunders marginal. På etapp 5 kom äntligen en seger i Lätt 5,0 för Johanna Sömskar som varit nära vid flera av etapperna. Om det blir några segrar vid årets O-ringen i Oskarshamn återstår att se. Det är inte så många anmälda från klubben den här gången.



Utvecklingsgruppen

Som några kanske känner till har NOK en utvecklingsgrupp som vid sidan om styrelsearbete för närvarande jobbar med att förtydliga och förenkla rutiner och arbetsuppgifter i klubben. Bland mycket annat har gruppen arbetat med Årshjul, att på ett överskådligt sätt presentera kommande händelser och viktiga uppgifter. Med ett levande årshjul blir det lättare att hålla reda på vad som komma skall. Har du idéer eller vill delta i gruppen är du så välkommen. Kontakta Anna-Karin, se kontaktuppgifter på sidan 2.



Sofia glänste i Tjejmilen i Sälen

Imponerande - vad annat kan man säga om Sofia Lawthers insats vid Tjejmilen i Sälen. På toppen av Sälenfjället ovanför Lindvallen, där O-ringens tredje etapp 2016 arrangerades, sprang Sofia in på 47:e plats bland nästan 1500 deltagare. En tuff bana var det, nästan så att Håberget förbleknar vid en jämförelse. Grattis!

TVå andraplatser två veckor i rad...

Under två helger i maj såg vi Elisia ta pallplatser bland mycket meriterade löpare.

Elisia startade loppssäsongen genom att springa Björnlunkens 10 km där hon blev tvåa i ett lopp som krävde koncentration, vilja och energi i bra tuff terräng. Detta mest på grund den plötsliga värmechocken där vi i princip hade gått från ensiffriga plusgrader till mer eller mindre sommarvärme. Otroligt bra jobbat i Kungsör och Lockmoras skogar.



En vecka senare var det dags igen. En spontan anmälan resulterade i ännu en andra plats. Den här gången på i princip hemmaplan då Karbenning's Golf anordnade Brandlöpet. Ett väldigt uppskattat lopp som i år drog en hel del mycket välkända ansikten från såväl längdskidvärlden och ultralöpingen.

Under sommaren fortsätter Elisia att träna på enligt schema från "coachen" Åsa Bergman.

Nästa lopp förutom kanske något mindre galej i närområdet blir Craft Idre Fjällmaratons 28 km i augusti.

Senad Suhonjic

Tio nya i NOK-familjen efter intensiv intensivkurs



Efter att ha tvingats ställa in intensivkursen 2023 då det var för få anmälningar satsade vi på nytt 2024. Och det blev riktigt bra!

Nu är NOK:s upplaga 7 av Intensivkurs för vuxna till ända. Till slut blev det 10 nya entusiastiska orienterare som avslutade med ett "kursmästerskap" - en medelsvår bana i Nordansjö. Några härliga spurtdueller fick vi se och några som tog det lugnt och metodiskt. Välkomna in i orienteringens värld alla ni nya NOK:are!

Fredag kväll, lördag och söndags kom 10 härliga människor, de flesta utan tidigare erfarenhet av orientering till NOK-stugan för att bli fullfjädrade orienterare. Trots viss skepticism och blyghet i början och frågande miner efter kursledarnas tjat om "passa kartan" och "lyft blicken", och en massa andra okända uttryck, så släppte både skepticismen och blygheten snabbt och efter den avslutande tävlingen med Sportident och onlineresultat var det bara entusiasm som utstrålades.

Perras utsökta luncher, coaching av Thomas och Jan, kontrollutsättning och -hämtning av Annelie, Ove och Jimmy bidrog till att kursledarna Pia och Johan kunde avsluta kursen på utsatt tid på söndagseftermiddagen.

Nu hoppas vi att alla vill haka på och komma på klubbens träningar och även testa en tävling någon av de kommande helgerna, eller vid tillfälle.

Tack alla för tre fina dagar!

NOKs Nationella 2022

Helgen 10-11 september höll klubben sin årliga tävling 'NOKs Nationella'. De senaste åren så har NOK arrangerat tillsammans med Fagersta OK och så även detta år. NOK hade sin tävling på lördagen och FOK hade sin tävling 'Bergslagsträffen' på söndagen. Klubbarna hjälpte varann med såväl organisation, banläggning, funktionärer och materiella funktioner under hela helgen. Platsen för tävlingarna var Fårbo i Fagersta och arenan bjöd på fler faciliteter än vad vi kanske förväntar oss numer efter alla epidemieffekter. Det fanns barnpassning, miniknat och duschar med varmvatten! Lyx!!

När jag läser deltagarkommentarerna för tävlingarna på Eventor så verkar orienterarna nöjda: 'Fantastiskt kul', 'Bästa terrängen i år', 'Stor eloge till banläggning', 'Kanonbra genomförd tävling, längtar redan till nästa år'. Och jag kan bara hålla med. Jag testade en Svår 3 km på lördagen, visst fanns det några pinniga och mindre trevliga ställen att ta sig igenom men det varvades med otroligt fina stråk så sammantaget var det en mycket trevlig bana.

Det var 302 deltagare under lördagen och 173 under söndagen. Kul att se att fler av de relativt nya i klubben var med och hjälpte till vid de olika stationerna. Glada och motiverade verkade de också! Sånt värmer och vi kan se fram emot fler trevliga arrangemang i klubbens regi.

Anna-Karin Eriksson

NOKs Nationella 2023

Redan 4-5 augusti var det dags för NOKs Nationella. För första gången på många år arrangerade vi själva både dag 1 och 2. Solen tittade fram under lördag förmiddag och det kändes lovande. Bra skyltat, en trevlig skogsarena, glada miner och taggade deltagare. Ändå har man ju vant sig vid senaste tidens ombytliga väder, så ingen blev nog särskilt förvånad när himlen plötsligt öppnade sig och vi fick en lång och rejäl skur över oss. Som ni vet så är ju inte dåligt väder något som hejdar en orienterare, de flesta var såklart kittade med paraply och regnkläder. En del som kom i mål uttryckte att det var tunglöpt och klurig orientering. Men i det stora hela bra karta och banor.

Under söndagen slapp vi regn och allt fungerade bra bra på de olika stationerna. En deltagare (minst) kom särskilt fram till målet för att tacka för 2 fantastiska dagar. Superbra banor och välordnat arrangemang. Så räta på ryggarna alla NOKare som på ett eller annat sätt medverkat på dessa tävlingar!

Uppskattad banläggare båda dagarna med arena i skogen vid Hökmora var Janne Hellgren.

Anna-Karin Eriksson

Den förlorade sonens återkomst

Aret var 1996. Platsen var de värmländska skogar där bottenlösa träsk, risbuskar, brännässlor, oknytt, troll och tusen sinom tusen myggor frodas. Det var sista etappen på O-ringen och jag var inte nöjd. Jag har aldrig varit någon större orienterartalang, och till hösten skulle jag börja ett nytt liv, Stockholm och högskolan hägrade och alla de saker man kan hitta på där under en sommar. Det fanns ingen plats för orientering i det livet.



Så jag släpade mig i mål, lämnade tillbaka tumkompassen som jag fått från farsan nån gång i H10-åren och sade, med all bestämdhet en 19-åring kan uppbringa: "Det var det, det. Aldrig mer."

Aldrig är en omätbar tid, men eftersom livet är som det är kan det betyda många olika saker. I mitt fall varade den 26 år, minus några veckor.

För vi växlar till presens: en junidag 2022 står jag likt förbannat där vid NOK-stugan, och gör mig redo för start i sista etappen på 3-dagars, i lånad tröja och skor (tack, Thomas, för lånet, de satt

som en smäck!). Samt flankerad av två söner, också i lånade skor (tack Lasse), med lite färskare orienteringskunskaper – både tack vare att farfar lyckades lite bättre med att hålla dem intresserade, och att skolorna i Stockholm faktiskt inte sparat in på sina årliga orienteringsdagar ännu. 3-dagars har varit en årlig tradition för dem varje gång det sammanfallit med deras sommarlovsbesök, och eftersom jag är med dem upp den här gången så känns det bara, av olika skäl och på många sätt, som rätt tidpunkt att slopa det där med "aldrig".

*”Men pappa, du är ju BRA på det här!”
– som alltid när en tonåring ger en förälder beröm
låter han uppriktigt förvånad*

Storebror, 17, kör själv, väljer medelsvår. Jag och lillebror, 13, bestämmer oss för att teama upp. Jag föreslår den lätta banan, han vill köra samma som brorsan. Så, medelsvår får det bli. Det kan ju inte gå värre än åt skogen, tänker jag.

Redan vid startpunkten visar det sig att jag helt glömt bort hur man riktat kartan rätt och är på väg tillbaka till start innan 13-åringen säger ”pappa, är det inte så här man gör?” och det är det naturligtvis.

Men efter den pinsamma starten börjar pusselbitarna falla på plats och när jag hittar en genväg till rätt sten på kontroll nummer tre kläcker han ur sig ”men pappa, du är ju BRA på det här!” – som alltid när en tonåring ger en förälder beröm låter han uppriktigt förvånad. Och förvånad är jag nog också, faktiskt. Inte minst över hur... ja, behaglig hela upplevelsen är.

Skogen – inte den läskiga värmländska utan den vackra, hemtama västmanländska - är trolsk och i sommarprakt, det är oftast torrt och fint och lättlöpt, och jag ser knappt ens några myggor. Vi beundrar utsikten så mycket att vi helt missar den lilla stigen där vi ska vika av till höger och ta kontroll fem, och lite senare snurrar vi till

det en aning när kraftledningen vi är på väg till dyker upp någon helt annanstans, och mycket senare, än kartan säger att den borde göra.

Det är oväsentliga detaljer i det stora hela. Vi samarbetar, smågnabbas och småpratar oss fram till varje kontroll. Ömsom joggar, ömsom går. Umgås. Spurtar i mål och den dryga timmen vi spenderat på banan känns som väl investerad far-och-son-tid. Även storebror spurtar i mål och vi är samlade, rätt svettiga och alldeles lagom smutsiga. Inget träskbad den här gången.

I bilen hem säger storebror att en av hans kompisar från högstadieklassen ska börja träna med OK Hellas, kanske han hänger med och tränar någon gång även fast han såklart aldrig ska byta klubb...

Vi får se. Det är högst oklart om han eller lillebrorsan – eller deras pappa - en dag kommer att stå på pallen på ett veteran-SM, men jag tror faktiskt jag kan lova att det inte dröjer 26 år tills nästa gång jag snörar på mig orienteringsskorna. Vem vet, kanske har jag till och med ett par egna då.

Mattias Källman

Engelbrekt Sommar 2022

- sedan vilar arrangemanget 2023 och 2024



Tävlingarna var planerade till lördag-söndag 9-10 juli. På lördagen löplopp och på söndagen orienteringssprint i centrala Norberg. Tyvärr fick vi lov att ställa in söndagens event då det var för få anmälda.

Lördagen gick att genomföra efter några justeringar, vi fick bland annat ställa in klassen För alla.

Dagen startade med de unga deltagarna. NOKs Josefin Widfond gästade arenan iförd nalleträkt vilket var ett mycket uppskattat inslag. Tusen tack Josefin att du kunde ställa upp med så kort varsel!

Hela 71 löpare i klassen 0-6 år startade. 16 st i klassen 7-9 år, 10 st i klassen 10-12 år och 4 st i klassen 13-15 år. Efter loppet belönades kidsen med goodiebag och medalj och i ungdomsklasserna fick de främsta löparna även ta emot priser på pallen.

På eftermiddagen arrangerades Engelbrektsstafetten. Banan, som Jimmy Koivisto passionerat skapat inför tävlingarna, mätte 5 km. Och varje lag bestod av 3 löpare. Fem damlag, 15 lag i den öppna klassen och en singellöpare

som sprang alla sträckor själv. Vid sidan av löptävlingarna så hade Elisabet Elmertoft fixat en enklare variant av orienteringslabyrint som vem som helst fick testa. Ett superbra tillfälle att visa upp vår sport på en väldigt liten yta.

Vi kan i efterhand konstatera att eventet blev lyckat även om vi hade önskat oss fler deltagare. De löparna som var med verkade nöjda med dagen. I år fick vi klara oss utan klubbens egna Yoda: Johan Källman. Det var både läskigt och lärorikt, men det gick! Alla funktionärer och andra som på något sätt bidrog till att tävlingarna gick att genomföra ska känna sig stolta. Ni är ovärderliga och det är vi alla tillsammans som gör såna här dagar möjliga att genomföra.

Under 2023 och 2024 har Engelbrekt-Sommar vilat men för 2025 finns återigen ett löpinriktat förslag som du kan läsa mer om på nästa sida.

'Always in motion is the future.'

Anna-Karin Eriksson

Nordansjö Natt-Ultra

Utmaning utöver det vanliga

Populariteten med långlopp fortsätter att hålla i sig, så även inom löpningen. Det här innebär möjligheter för oss som arrangör att skapa ett nytt lopp, ett snabbt lopp, en natt-ultra på 60 km.

Tanken är att löparna som anmäler sig till en eventuell första upplaga 2025 ska springa fem "loopar" på 12 km på el-ljusspåret samt runt Häberget. Det hela blir 12 km gånger fem vilket motsvarar totala 60 km. Det som gör ett sådant här lopp unikt är att det skulle vara en av få nattultratävlingar som är designat för hög fart. Loppet kommer i så fall skapa förutsättningar för goda resultat men självfallet också en utmaning som tar lång tid för den som vill det.

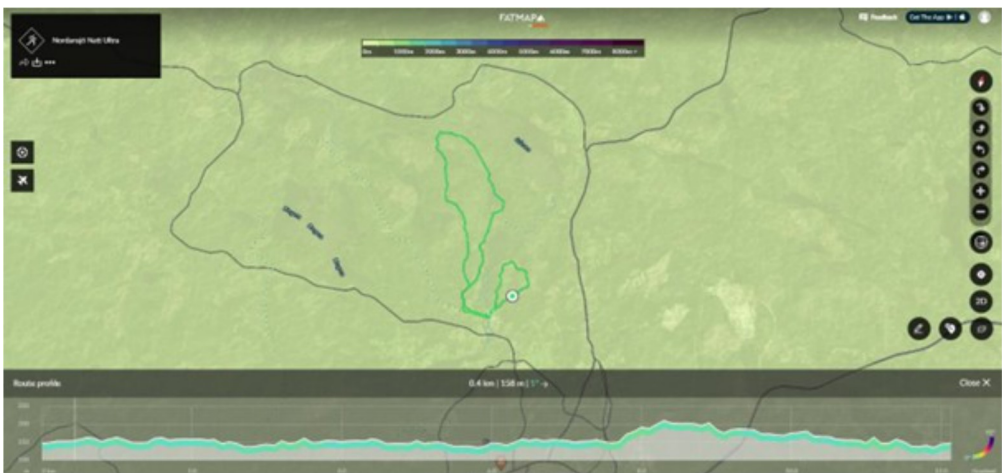
Sen är det alltid en utmaning i sig att vara vaken ett visst antal timmar under natten och försöka prestera.

Nordansjö Natt-Ultra, om den blir verklighet skulle ge Norbergs OK än fler förutsättningar att etablera sig som en klubb som har kapaciteten att stå på flera ben, där löpningen och framförallt långlopp är ett av benen. Förutom att det finns möjligheter att locka till sig svensk elitlöpning till Nordansjö så ska vi inte glömma den stora massan.

Här finns förutsättningar för "alla" löpare att vara med om något lite annorlunda, lite udda och lite jobbigare. För tro nu inte att det kommer bli lätt bara för att det går på grusat underlag hela vägen. Varje "loop" mäter nämligen också cirka 300 höjdmeter vilket totalt sett motsvarar 1500 höjdmeter efter 60 sprungna kilometer.

Så, vad tror ni? Lördag den 5 Juli 2025 – 00.00?

Senad Suhonjic



Naturpasset är populärt - igen



Pågår 12 maj - 15 september.

Det finns 40 kontroller på vardra cykel- och fotkartorna. Fot är uppdelat på två områden: Bengtsberget norr om Kallmora by och dessutom skogen söder om Fliken, ner mot Nordansjö. Cykel är som vanligt uppdelat på kontroller som är lätta att nå med vanlig cykel och några som lömpar sig bättre för MTB.

Cykel och presentkort lottas ut bland alla deltagare som hittat minst 20 kontroller.

Tipspromenaderna i varmt försommarväder - se bonusfrågan nedan

Efter att i höstas, på grund av svinpesten, ha fått planera om tipspromenaderna till Karlberg var vi under våren tillbaka i Nordansjö. Även om det var en trevlig runda att gå ner till "byn" från Hembygdsgården känns det mera som hemma vid NOK-stugan.

Snöhögen bakom sågspånen kanske gav lite svalka en kort stund



Många är intresserade att få en tidig söndagspromenad och få fart på både ben och fötter och även på hjärnceller på söndagsmornarna.

Vädret de här fyra söndagarna i maj-juni var strålande vackert och varmt. Speciellt den andra promenaden drabbades av värme och det var nog många som föredrog en plats i skuggan före en svettig promenad runt Hinsebo.

Totalt deltog 156 personer på de fyra promenaderna.

Bonusuppgift: Räkna ut genomsnittet.

Välkomna tillbaka i oktober, då med antagligen lite svalare väder.

Avesta tredagars - kul för alla åldrar

Intervjuade Isak lite om hans upplevelse av tredagars:

Isak berättar om Avesta 3-dagars:
*"I början trodde Sara att vi hade gått fel men vi hade gått rätt!
Jag & Dahlia hade rätt, fast det var lite klurigt med flera stigar i början.
Det är ganska lätt att orientera och kul."*

Medverkande från NOK i år:

Lilly Sohlberg - totalsegrare i mycket lätt efter två etappsegrar & en andraplats

Isak Vedin - totaltvåa i "inskolning med tid"

Dahlia Sohlberg - totaltre i "inskolning med tid"

Magnus Sohlberg - totalsegrare i "vuxen orange" med tre etappsegrar

Sara Johansson - vuxen orange

Jan Åhs - start sista dagen i vuxen violett (utgått/brutit) fastnade inte heller på bild

Sara:

En kul tävling för barnen, att komma ut och skapa sitt sammanhang och se barn och unga från andra klubbar i närområdet. Bra med lagom format och korta avstånd till start/parkering så inte energin hinner ta slut. Kul att följa hur saker börjar falla på plats från gång till gång. Sedan förra året släpps även vi vuxna med om än på barn och ungdomarnas villkor, så kul



Glada NOK-are på Avesta tredagars

med lite extra tävling i veckorna.
Nästa år hoppas vi på att få med fler deltagare från NOK.

Sara Johansson / Magnus Sohlberg

Att arrangera en träningsorientering

Favorit i repris

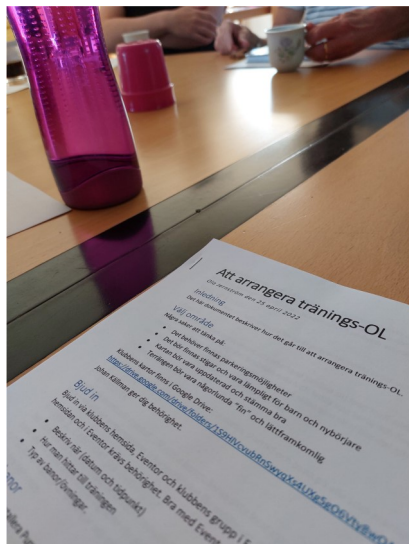
Vi i Norbergs OK har ju alltid varit duktiga på att arrangera både träningar och tävlingar. Medlemmarna ställer alltid upp när det gäller att jobba för klubben med både det ena och andra, som till exempel att fixa med träningar i vår superfina skog.

Det är mycket att tänka på när man ska lägga en träning. Hur får jag tag på en uppdaterad karta, i vilket program gör jag banor, hur ska banorna se ut, var kan jag skriva ut kartor, hur får jag ut information om träningen. Frågorna är många.

Vi bad Ola Jernström göra en "lathund" hur det går till att arrangera tränings-OL. Sagt och gjort, han samlade ihop sin kunskap till ett dokument där han steg för steg går igenom hur man lägger upp jobbet.



För att så många som möjligt skulle få ta del av Olas "lathund" la vi ut en inbjudan på hemsidan om en "lathundkurs". Bra uppslutning, ett stort gäng kom till NOK-stugan för att lyssna till Olas föredrag. Många frågor och bra diskussioner under kvällen.



Johan informerade om hur NOKs kartbibliotek hanteras och att en behörighet krävs för åtkomst till våra kartor. Kolla alltid att du har den senaste uppdateringen av kartan. Det görs uppdateringar hela tiden.

Hösten är lång med många mörka kvällar där vi kan träffas i NOK-stugan och fördjupa oss i dom olika avsnitt som finns i Olas "lathund". Till exempel kartbiblioteket och användning av banläggprogrammet PurplePen är två avsnitt som är viktiga att kunna hantera. Även exempel på alternativa och roliga träningar med olika svårighetsgrader.

Vi tackar Ola så mycket för lathunden och för den fina utbildningskvällen.

Janne H

Träningsorienteringarna i höst

- startar 15 augusti

Här är arrangörerna:

08-08	Vakant
08-15	Pia J och Jimmy K
08-22	Jan-Eric Hellgren
08-29	Johan Källman
09-05	A-K Eriksson
09-19	Elisabet E
09-26	Vakant
10-03	Vakant

Det finns alltså några vakanser. Du som har möjlighet, välj ett vakant datum och fixa en träning. Meddela Annelie snarast!

Träningsorientering

eller

Orienteringsträning

- det är frågan -

DM-tävlingarna 24-25 augusti

i år på Romtjärnskartan

Ställ upp som funktionär!

I år arrangerar vi ingen "NOK:s Nationella" men däremot DM Medel och Lång helgen 24-25 augusti. "Arenan" blir vid slutet av den så kallade flygrakan på Romtjärnsbladet. Det behövs många funktionärer för att bemanna en massa olika uppgifter. Ju fler vi är som hjälper till desto mindre jobb per person. Berätta för Thomas H att du vill hjälpa till och med vad. Då blir han glad. Banorna är redan lagda av Mathias Nyström och kartan har uppdaterats med hjälp av Mathias, Janne H och Ola J.

Nu gör vi det här till den bästa DM-tävlingen någonsin!

(Visst) skall vi vara med på 25-manna?

En fin sportslig säsongsavslutning brukar ju vara 25-manna som i år avgörs vid Rudan söder om Stockholm andra helgen i oktober, lördag den 12/10.

Skulle vi lyckas få ihop ett lag vore det väldigt kul revansch för några jobbiga år som vi haft.

Tveka inte, träna på så att du är i fin form den helgen och anmäl ditt intresse redan nu till Annelie. Detta för att slippa "jaga" deltagare i sista stund. Alla behövs, både unga och gamla, rutinerade och orutinerade.

Var inte blyg utan kontakta Annelie NU och anmäl ditt intresse!!!



Om 25manna

25manna är en av världens största stafetter, där världens bästa orienteringsklubb ska koras. Detta görs genom klubbtag bestående av 25 personer. Med cirka 360 startande lag innebär detta att 9000 löpare deltar

Tävlingen är unik genom att både elit, ungdomar och veteraner tävlar i samma lag. Alla i klubben är därmed lika viktiga i denna stafett, allt för att betona klubbgemenskapen.



25manna är en mixad stafett för hela klubben . Det är därför krav på minst nio damer och nio herrar. Krav även på minst en flicka respektive pojke på 16 år eller yngre.

Sträckornas längd varierar från 3 km till 9 km och de kortaste banorna är så lätta att 10–12-åringar kan springa, medan de längre bjuder på större orienteringstekniska utmaningar. Länder som Finland, Norge, Ryssland, Litauen, Tyskland, Österrike, Holland och Italien brukar vara representerade.

Sträcka tre till och med sträcka sju löps med fyra löpare parallellt så att målgång inte blir alltför sent.

Roliga och nära arrangemang

- anmäl via Eventor

Sommaren och hösten passar för orientering och det finns många tävlingar att välja på.

En del av tjustringen med orientering är ju "Självald väg i okänd mark", alltså att komma ut på nya kartor och terrängområden som man inte är van vid.

Kolla tävlingskalendern nedan (fullständig finns på Eventor) och planera in deltagande. Det finns många fler tillfällen, det här är bara ett urval. Varför inte kombinera med en lördags- eller söndagsutflykt du ändå tänkt.

Vi ses i skogen med sikte på "examen" 25-manna 12 oktober!

Datum	Namn	Arrangör
2024-06-17--19	NOK:s 3-dagars	Norbergs OK
2024-06-23--27	Idrefjällens 3-dagars	Idrefjällens OK
2024-06-28--30	3+3 i Sälen	Malungs OK Skogsmårdarna
2024-06-29	Arossprinten	Västerås SOK
2024-07-05--07	Eskilstuna Weekend	IK Standard, Ärla IF
2024-08-11	Veteran-SM, ultralång	Grövelsjöfjällens OK
2024-08-17	Avestapropagandan,	Avesta OK
2024-08-17	Golden Weekend	Köping-Kolsva OK
2024-08-18	Kvarnsvedsträffen	Kvarnsvedens GOIF OK
2024-08-18	Golden Weekend	Köping-Kolsva OK
2024-08-21	Storviksnatta	Storviks IF
2024-08-24-25	DM, medel+lång	Norbergs OK
2024-08-30--01	Veteran-SM	OK Rodhen
2024-09-07	Trampen, medel	Ludvika OK
2024-09-08	IFK Hedemora OK	IFK Hedemora OK
2024-09-15	DM, stafett	Arboga OK, OK Milan
2024-09-21	Swedish League	Stora Tuna OK
2024-09-28-29	Skärmjakten	HJS-Vansbro OK
2024-09-29	Torfejden	OK Tor
2024-10-12	25-manna	Haninge SOK, OK Ravinen
2024-10-15	DM, natt	Köping-Kolsva OK
2024-10-18--20	DalaDubbeln	Korsnäs IF OK, OK Kåre
2024-10-26	Arosträffen	Västerås SOK
2024-10-27	Oktoberacet	OK Enen
2024-11-16--17	Gävle Indoor	Gävle OK
2024-11-16	DM, ultralång	Arboga OK
2024-11-22-23	Falu Indoor	Korsnäs IF OK

SECO 



SVEVIA

Ernst's Logotyp
EXPRESS^{A/B}
Det gröna åkeriet



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

www.erikdahlinab.se



BERG &
BYGGTEKNIK

V & V *Vatten & Värme*
i Norberg

SCANDBIO



KlimatService ^{AB}

VÄRMEPUMPAR & LUFTKONDITIONERING