

# NOK-nytt

Årgång 60  
Nummer 1 2026



Ett nummer  
fyllt med vårens  
alla aktiviteter

Läs om: Årets NOKare  
Utbildningar  
Vårträningar  
Naturpasset  
Allt roligt på gång i NOK  
och mycket mer...

## REDAKTION

Anna-Karin Eriksson  
Johan Källman  
Senad Suhonjic  
Cissi Henriksson

## UPPLAGA

120 exemplar

## TRYCK

Punkt Design AB, Fagersta

## OMSLAGSBILD

Foto: Anna-Karin Eriksson

## BIDRAG

Skickas till [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se)

## ADRESS

Norbergs OK  
Engelbrektsgatan 73  
738 31 Norberg  
[www.norbergsok.se](http://www.norbergsok.se)

## TELEFON

Thomas Henriksson: 070-765 37 12  
Bankgiro: 5750-8947  
Swish: 123 421 4938



## 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 samt enkel servering.

Avgift för icke medlemmar.

Håll utkik på hemsidan.

---

## FÖRTROENDEVALDA I NOK 2026

Ordförande:	Thomas Henriksson
Kassör:	Cecilia Henriksson
Sekreterare:	Mats Bergman
Arrangör:	Johan Källman
SOL:	Ove Backström
Info:	Anna-Karin Eriksson
Motion:	Katja Kleinveld
Stuga:	Vakant (Thomas Henriksson tillsvidare)
Sponsoransvariga:	Thomas Henriksson och Cecilia Henriksson
Valberedning:	Sara Johansson, Per Georgsson och Clara Linder
Revisorer:	Tove Spolander och Leif Svedberg

---

## STUGVÄRDSLISTA 2026

Vecka/Namn	Tele
14 Hans Bergström	070-3577749
15 Lars Hernlund	070-5125722
16 Eva Pålsson	073-0808767
17 Per-Arne Eriksson	070-6606843
18-26 Norbergs CK	

## Ett litet tips!

Om man inte vill missa klubbens nyheter på hemsidan, välj Prenumerera under [norbergsok.se/nyheter](http://norbergsok.se/nyheter) och skriv in din mailadress, då får du en avisering varje gång en nyhet publicerats.

# På gång mars - juni

När?	Vad?	När?	Vad?
26/3	Veteranorientering, Köping-Kolsva OK	9-10/5	Fäbodloppet, Domnarvets GOIF
29/3	Poängorientering, NOK-stugan kl 10	10/5	Tipspromenad, NOK-stugan
7/4	Träningsorientering NOK, <i>ej för de som ska tävla 12/4</i>	12/5	Västmanland Park Tour (VPT) nr 1, Surahammars SOK
9/4	Veteranorientering, Hallstahammars OK	12/5	Träningsorientering NOK
12/4	<b>NOKs Nationella tävling, Boten</b>	12-18/5	Veckans bana, IFK Hedemora
14-20/4	Träningsorientering NOK + Veckans bana	16-17/5	DOL-kampen, Dalaportens OL
16/4	Veteranorientering, OK Hedströmmen	17/5	Tipspromenad, NOK-stugan
17-19/4	Intensivkurs orientering, från 16 år	16-24/5	WOW, skolorientering
21/4	Träningsorientering NOK	19/5	Västmanland Park Tour (VPT) nr 2, Köping-Kolsva OK
21-27/4	Veckans bana, IFK Hedemora	19/5	Träningsorientering NOK
22/4	Natt DM Västmanland, Arboga OK	19-25/5	Veckans bana, Dalaportens OL
23/4	Veteranorientering, Vandraringen	23/5	<b>DM sprint och sprintstafett, NOK</b>
24/4	Natt DM Dalarna, Falun	24/5	Tipspromenad, NOK-stugan
25-26/4	Leksandstrippeln	26/5	Västmanland Park Tour (VPT) nr 3, Hallstahammars OK
28/4	Träningsorientering NOK	26/5	Träningsorientering NOK
28/4-4/5	Veteranorientering + Veckans bana, Avesta OK	26/5-1/6	Veckans bana, St Skedvi
1/5	Silverjakten, Sala OK	30/5	Säterträffen, Säterbygdens OK
2-3/5	10-mila, Tranås	2/6	Västmanland Park Tour (VPT) nr 4 FINAL, Västerås SOK
3/5	Tipspromenad, NOK-stugan	2/6	Veteranorientering, Arboga OK
3/5	Naturpasset börjar	2/6	Träningsorientering NOK
5/5	Träningsorientering NOK	2-8/6	Veckans bana, Avesta OK
5-11/5	Veckans bana, Säterbygdens OK	3/6	Borlänge sommarsprint, Stora Tuna OK
7/5	Veteran och Motions-OL, Västerås SOK	8-11/6	Veteranresa till Orsa-Grönklitt
		9/6	Träningsorientering NOK
		9-15/6	Veckans bana, Dalaportens OL
		13-14/6	Jukola, Kotka-Finland
		15-17/6	<b>NOKs 3-dagars</b>
		22-24/6	Idrefjällens 3-dagars

# Nordansjö Nattultra, hur går det?



Den 8 mars hade Mats, Sara, Johan, Thomas och Senad möte i NOK-Stugan gällande Nordansjö Nattultra. Vi diskuterade bland annat nuläget och hur det ser ut med göromålen framöver.

En sak som vi tar med oss från premiäråret 2025 är att många som sprang valde att anmäla sig rätt sent. Det gör inget men vi konstaterade att det underlättar för oss med all planering och inköp om man anmäler sig tidigt. Det ger oss också något bättre



förutsättningar att skapa ett riktigt bra och festligt evenemang. Med det sagt så är det fritt fram att anmäla sig redan nu om man känner för det, även som medlem i NOK. Anmälan kan annars göras hela vägen till tävlingskvällen fredag den 10 juli.

Vi ligger bra i fas med våra förberedelser. Vi är otroligt stolta att vi redan nu kan säga att Umara, Runes Sport i Skinnskatteberg, Silva Sweden, Ullmax samt Bagheera alla är del av det fantastiska prisbordet. Känner du någon som skulle kunna tänka sig bidra med utlottningspriser? Hör av er till någon av oss nämnda ovan så hjälps vi åt att fixa fler priser.

Banan kommer vara samma som premiäråret 2025. Visst har vi funderat på att dra om lite och det har varit en hel del fantasifulla diskussioner om hur ”jävligt och jobbigt” man kan göra ett lopp. Vi har dock valt att behärska oss och ta det säkra före det osäkra. Under sen höst och tidig vinter har det skett en del avverkning runt om banan men det är inget som kommer påverka oss när vi väl kör i gång i sommar!

Det kvarstår en del arbete att göra. Mest praktiska göromål gällande banan och så hoppas vi på att få med oss fler funktionärer i sommar. Annars rullar allting på som det ska. Vi ser med glädje fram emot att få hälsa alla tävlanden välkomna till ännu en sommar i Nordansjö.

Just ja! I år har vi instiftat ett bergspris också! Förste dam och herr upp till Håberget på Tjuvstarten by Ullmax och Nattultran kommer få en särskild överraskning! Håll till godo!

*Foto: Gunnar Meller, Senad Suhonjic*  
*Text: Senad Suhonjic*

## Allemansrätten

# Allemansrättens grundregel "Inte störa – inte förstöra" gäller även för orienteringen, som är en del av det organiserade ideella friluftslivet.



Allemansrätten är fantastisk! I förlängningen bidrar allemansrätten till en jämlik folkhälsa eftersom utevistelse och friluftsliv ger oss välbefinnande och en god fysisk och psykisk hälsa. Men, allemansrätten är inte bara en rättighet utan innebär också skyldigheter. Vi som använder allemansrätten och vistas i naturen behöver också ta hänsyn till; natur och djurliv, markägare och andra besökare.

### Aktiviteter

Det finns vissa saker du behöver tänka på beroende på vad du vill göra. När du till exempel vill cykla, tälta, elda, klättra eller plocka blommor.

*På Svenska Orienteringsförbundets hemsida [orientering.se](http://orientering.se) finns mer information, skriv Allemansrätten i sökfältet och klicka dig vidare.*

### Tid på året

Under vissa tider på året måste vi ta särskild hänsyn. Det kan handla om vara extra försiktig för att skydda de vilda djuren, däggdjur och fåglar, när de får sina ungar.

### Platser

Vissa aktiviteter som man får göra enligt allemansrätten kan under vissa tider på året påverka känsliga marker extra mycket. För vissa områden kan det också finnas särskilda regler.

**För aktuella nyheter och händelser,  
besök NOK:s hemsida: [norbergsok.se](http://norbergsok.se)**

**Gå med i vår Facebookgrupp: Norbergs OK  
Nu finns vi även på Instagram: [norbergs\\_orienteringsklubb](https://www.instagram.com/norbergs_orienteringsklubb)**

**Mailadress: [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se)**

# Intensivkurs i Orientering

**17-18-19 april 2026**

För dig som vill ha lite mer utanför din vanliga löprunda och gärna får lite lera under skorna!

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.

- 17-18-19 April 2026
- fre 17.30-21.00 Lör 9-16, Sön 9-15
- NOK-stugan, Nordansjö, Norberg
- Kursavg: 800 kr. Inkl kursmateriel, lån av utrustning, fika och luncher. Dessutom ingår medlemskap i Norbergs OK samt klubbtröja för den tävlingssugne
- Anmäl senast 5 April >  
OBS, begränsat antal platser!
- Anmälan sker till: [intensivnok@gmail.com](mailto:intensivnok@gmail.com)
- Hemsida: [norbergsok.se](http://norbergsok.se)
- Facebookgrupp: Norbergs OK

Arrangör: **Norbergs OK**



Läs mer på vår hemsida [norbergsok.se](http://norbergsok.se)

# På gång för barn och ungdomar

## Är du nyfiken på orientering? Eller är du redan i gång? Det finns flera aktiviteter att delta i under våren.

Norbergs OK har för närvarande inga barn -eller ungdomsgrupper. Men det finns en förhoppning om att kunna starta upp sådan verksamhet framöver. Tills vidare så har vi ändå aktiviteter att erbjuda.

Varje år arrangeras World Orienteering Week (WOW), ett koncept över hela världen som är skapat av Internationella Orienteringsförbundet. Syftet är att öka synligheten och tillgängligheten för orienteringssporten bland unga. År 2026

arrangeras veckan 16–24 maj. I Norberg ordnas orientering för skolungdomar under den veckan och det kommer även att vara en kvällsträning. Då kan man komma och prova på. Håll utkik i klubbens kanaler!



För er som vill testa på egen hand så finns Naturpasset att köpa på Coop och biblioteket i Norberg. Det finns en variant för orientering till fots och en för orientering med cykel. Naturpasset börjar den 3 maj.

Klubben har träningsorientering varje tisdag 14 april - 9 juni. Kom och prova, det finns olika längder och svårighetsgrader på banor, den kortaste cirka 2 - 3 km. Håll utkik i klubbens kanaler!

Det vanliga när man är nybörjare är att man orienterar med sin förälder eller annan vuxen tills man känner sig redo att testa själv. Orientering betraktas ofta som en familjesport och det finns även stöd att få från andra orienterare i klubben.

## För unga som är eller vill bli medlemmar:

Det finns en serie som heter Västmanland Park Tour (VPT) för barn och ungdomar upp till och med 20 år. Det är 4 olika deltävlingar i stadsmiljö inom Västmanland. VPT är ett bra första steg för att testa orientering. 2026 års tillfällen:

12/5 Surahammar  
19/5 Köping-Kolsva  
26/5 Hallstahammar  
2/6 Västerås, FINAL

Det finns många tävlingar att åka på i trakten. På en orienteringstävling finns det också klasser för de som inte vill tävla utan bara träna. För barn och ungdomar finns det även

klasser utan tidtagning och placering. Sök i tävlingskalendern som du hittar här <https://eventor.orientering.se/>

VästmanlandsToppen är en serie för Västmanlands juniorer och unga seniorer, ålder 17-25 år. Alla DM och nationella västmanländska tävlingar ingår och dina 8 bästa resultat räknas. De tre första äras med presentkort. Ingen särskild anmälan behövs.

Frågor? Maila till [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se)

# naturpasset

arrangeras av Norbergs Orienteringsklubb och är öppet mellan 3 maj och 13 september 2026.

Naturpasset erbjuder två paket, ett för gå-lunka-löp och ett för cykel. Båda alternativen består av kontroller som kan besökas i valfri ordning.

Startpaketen säljs på Konsum och Biblioteket. De kostar 80 kr/paket eller 150 kr för båda tillsammans.



Kontrollerna har varierande svårighetsgrad. De allra flesta kontrollerna på cykelkartan kan nås med vanlig cykel. På kontrollerna finns en kontrollskärm med en bokstav som du skriver in på kontrollkortet som finns i startpaketet. När du samlat minst 20 kontroller lämnar du in kortet i brevlådan vid Engelbrektsloppet. Då deltar du i utlottning av priser. Första priset är en cykel skänkt av



Dalahästen Åsbo 77462 AVESTA



Välkommen att ha kul  
i vår natur



# Årets NOKare!



Eftersom undertecknad var sjuk när jag blev tilldelad priset årets NOKare för 2024 så vill jag passa på att tacka alla som på något sätt är kopplade till föreningen och särskilt tack till Sara. Det känns otroligt fint och stort att ha fått ta del av utmärkelsen och vandringspriset. Stort och hjärtligt tack för det! Självklart har jag funderat en hel del på hur man ska passa priset vidare och sett över hela säsongen 2025 kommer jag fram till följande.

Under 2025 gjordes det idel prestationer under många olika tävlingar där vi som förening var representerad. Det som imponerat på mig är sättet som vi representerar klubben Norbergs OK på när vi är i väg och tävlar. En särskild

prestation skedde den 23 augusti vid Idre Fjällmaratons 28 km. Inte nog med att Sofia Lawther förbättrade sin tid från 2024 då hon sprang i mål på 3.48.43 till förra årets 3.20.25, nästan en halvtimmes förbättring, hon visade också på ett mod, lust och vilja att våga ta ut sig själv, en värdig mästare

Motiveringen lyder; För att på ett förtjänstfullt sätt representerat föreningen på bästa sätt i tuffa förhållanden som kräver mod, lust och vilja i varje steg. Härmed tilldelas priset Årets NOKare 2025 till Sofia Lawther.

*Text och Foto: Senad Suhonjic*

# Gör er redo, nu börjar det!

Våren bjuder på många möjligheter till orienteringsträning. NOK anordnar träningar på tisdagar från 7 april till 9 juni. Dessutom samverkar klubben med några dalaklubbar som gått samman för att turas om att anordna Veckans bana. Syftet är att skapa möjligheter till att få komma ut och träningsorientera i mer eller mindre okända marker.

Datum hittar ni under 'På gång' här i tidningen och mer information om träningstillfällena dyker upp på hemsidan [norbergsok.se](http://norbergsok.se) och i Facebookgruppen Norbergs OK. Det går också att söka på [eventor.orientering.se](http://eventor.orientering.se)



## Utbildningar – massor av möjligheter

För dig som inte redan är fullärd och proppad med kunskaper och erfarenheter om orientering så kommer här lite tips. Om du vill lära dig lite mer om att vara orienterare, ledare, inspiratör, tränare osv så finns det massor av kurser och material att ta del av både hos Svenska Orienteringsförbundet (SOFT) och RF-SISU. Det finns kurser/utbildningar som genomförs digitalt och kurser där man träffas fysiskt. Inom klubben brukar vi ha kurser i banläggning, kartritning, hemsida, träningslära eller annat som du som medlem tycker att vi skall genomföra.

För att se vad SOFT erbjuder finns en enkel ingång till utbildningsportalen: Gå in i Tävlingskalendern i Eventor, välj vilken tävling som helst och kolla

i högra delen där det finns ”Tips från förbundet”. Snabblänken till samma info är: <https://utbildningar.orientering.se>

RF-SISU Idrottsutbildarna erbjuder många olika stöd för den eller de som vill utbilda sig inom olika områden. De finns på plats i Tingshuset i Norberg flera gånger i veckan. Nästan alla fredagar är de där och ser gärna fram emot ett besök där frågor och idéer kan ventileras. De hanterar också anläggningsstöd från RF. Kan vara bra om vi vill utveckla NOK-stugan ännu mer.

Har du ett önskemål, en idé eller en fråga, ta direktkontakt eller prata med någon i styrelsen för att gå vidare.

# Är du vaccinerad?

TBE (tick-borne encephalitis) är en virussjukdom som sprids via fästingar och förekommer i stora delar av Europa och Asien. Varje år rapporteras 300–600 fall av TBE i Sverige. Sjukdomsbilden varierar från milda symtom till allvarliga hjärninflammationer. En annan benämning på sjukdomen är fästingburen encefalit.

TBE yttrar sig som en hjärninflammation med hög feber, svår huvudvärk och emellanåt kramper och förlamningar. De flesta blir helt återställda men upp mot 30 procent får långdragna eller till och med bestående besvär i form av uttalad trötthet, minnesstörningar och liknande, och, i ovanliga fall, bestående förlamningar. Dödsfall kan förekomma men är mycket sällsynta. Förskolebarn som smittas får i regel lindrigare symtom än vuxna.

Hela Västmanland och delar av Dalarna betraktas som riskområden med förhöjd förekomst av TBE. Regionernas smittskyddsenheter brukar rekommendera vaccination till permanent- och sommarboende i riskområden, och särskilt till personer som i dessa områden vistas mycket i skog och mark och som ofta blir fästingbitna. Personer som kommer att vistas inom våt- eller skogsområden i

Finland (framförallt Åland), Baltikum eller Centraleuropa, till exempel ornitologer och orienterare, brukar också rekommenderas vaccination.

Vaccination ska helst tas innan fästingsäsongen är igång. Vaccination kan ges från 1 års ålder. Dosering och intervall av dosering beror på ålder. Man kan vaccinera sig på vårdcentral eller genom privata aktörer. Det är bra att själv anteckna när man vaccinerat sig så att man vet när det är dags för nästa dos. På Västmanlands vårdcentraler är vaccin gratis för barn och unga som är 3-19 år. För vuxna kostar en dos ca 350 kr.

**Källor:**  
**1177.se**  
**folkhälsomyndigheten.se**



---

## Funktionärer sökes

Om du inte redan har blivit tilldelad en uppgift vid våra arrangemang i vår och sommar är du mer än välkommen att hjälpa till. Det gäller **12 april**: NOK:s Nationella vid Boten, **23 maj**: DM Sprint och -stafett i Norbergs centrum, **15-17 juni**: NOK:s 3-dagars och **10-11 juli**: Nordansjö Nattultra.

Vill och kan du jobba med parkering, kontrollutsättning, start, sekretariat, marketenteri eller annat hör av dig snarast till Johan (070-6513301) eller Thomas (070-765 37 12)

# Våren är här!



## Lodrätt

1. Det perfekta modet vid slask och tö
2. Vintern eldas upp
4. Gör snön på våren
6. Vårblomma

## Vågrätt

3. Dag och natt är lika långa
4. Gul budbärare i diket
7. Dansar vid Hornborgarsjön
8. Byter man på bilden
9. Kan barn göra i vattenpölar
10. Påskmånad



# Presentation av kommitté

**I NOK-nytt under 2026 kommer vi att presentera våra sju olika kommittéer. Det är dessa kommittéer som ser till att vår förening fungerar.**

Först ut är kommittéen som ansvarar för just NOK-nytt - Informationskommittén

## **I kommittéen ingår:**

Anna-Karin Eriksson

Johan Källman

Cecilia Henriksson

Senad Suhonjic



Vårt största ansvarsområde är nog just att publicera NOK-nytt fyra gånger om året. Vi tog fram en ny lösning för detta förra året och anlitar numera Punkt Design för sammansättning och tryckning. Vi fyra tar fram olika ämnen att skriva om till varje nummer och skriver de flesta av texterna. Om det är något ni önskar läsa är ni mer än välkomna att meddela oss!

Hemsidan kräver en del arbete och vi hjälps åt att dela nyheter där. Dessa nyheter brukar vi sedan även dela vidare på vår Facebook sida. Hemsidan är ständigt under

förbättring och uppdatering. Vi har även startat ett Instagramkonto som inte riktigt tagit fart än tar hela ansvaret för det : ) Vi samarbetar med de andra kommittéerna för att hjälpa dem sprida sin information. Tex på hemsidan men även genom att göra flyers som kan delas ut vid olika aktiviteter. Utöver detta ge information om tex utbildningstillfällen och olika sammankomster.

Vi har skapat ett årshjul som vi använt i några år nu. Där finns alla aktiviteter, såsom träningar, tävlingar, möten, utbildningar m.m. Det är inte bara våra aktiviteter utan allt som sker i Västmanland och större tävlingar runtom i Sverige. Men här finns även information som tex när vårt elavtal behöver förnyas. Allt för att vi inte ska missa något som händer under året.

Föreningen har även en email som sköts av oss, mest av Johan som sedan ser till att rätt personer får mailen som kommer in. Medlemsregistret sköts även det av oss och uppdateras flitigt under året.

Vi har även nära kontakt med RF-SISU gällande bla utveckling, utbildningar och bidrag. Ett par gånger per år möter vi dem för att diskutera dessa områden och det hjälper oss i vår utveckling.

Kommittén träffas ca 5 gånger om året för att planera och bolla idéer. Det brukar både vara givande och väldigt roligt : )

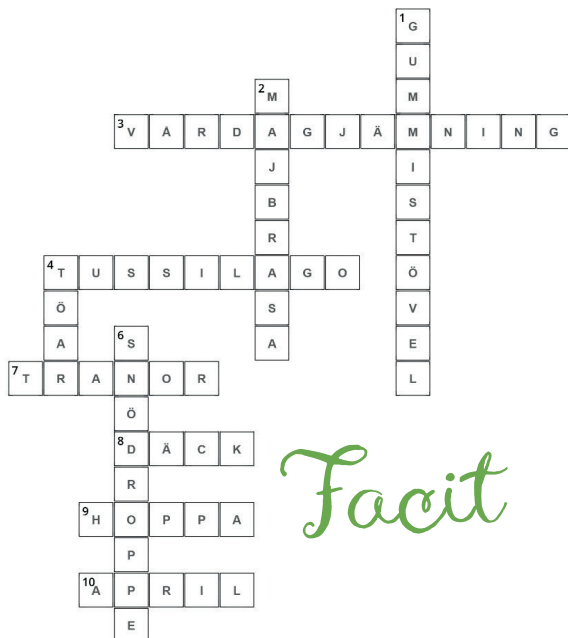
Det var lite kortfattat vad vi gör! Om det är något ni undrar får ni gärna höra av er till någon av oss och bidrag till NOK-nytt är som sagt alltid välkommet.

*Cissi Henriksson*



Våren, sommaren och hösten passar för orientering och det finns många tävlingar att välja på. Även vintertid finns det aktiviteter.

På webbsidan Eventor ([eventor.orientering.se](http://eventor.orientering.se)) finns en tävlingskalender. Det finns många tillfällen och du kan filtrera efter datum, distrikt och olika typer av aktiviteter och tävlingar.



## Har du betalat medlemsavgift för 2026?

**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 tillfälle mot uppvisande av kvitto. Det krävs då att man anmäler sig för Norbergs OK och använder klubbens tävlingsdräkt. Och att tävlingen är officiell i tävlingskalendern.

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

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

Om betalning avser fler personer, ange vid betalning vilka, eller meddela via e-post till [info@norbergsok.se](mailto:info@norbergsok.se)

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

# STUGVÄRDSINFORMATION

## Öppethållande av stugan

Stugan ska hållas öppen tisdagar mellan 17.30 och 20.30, från sista tisdagen i september till sista tisdagen i mars. De tisdagar det är soppakvällar sköts detta av den som ansvarig för soppan.

## Att göra:

- Öppna och stänga stugan.
- Slå på bastun i båda omklädningsrummen.
- Se till att stugan är iordningställd vid stängning.

## Städning

På söndagar ska städning av stugan utföras:

- Se till att alla ytor är rena.
- Tömma papperskorgar.
- Fylla på toalettpapper och handtork vid behov.
- Dammsuga och våttorka golven.
- Städa toaletterna plus våtutrymmen (grovt).



## Övrigt

- Om något förbrukningsmaterial börjar ta slut, meddela stugansvarig.
- Ansvara för snöskottning vid trapporna.
- Meddela stugansvarig om någon skada uppstått i/på/vid stugan

Stugvärdslistan publiceras i NOK-nytt och på hemsidan, plus ett informationsblad i stugan.

Om man har förhinder får man själv se till att byta med någon eller be någon om hjälp.

De som inte har nyckel kan använda den som finns i nyckelskåpet bredvid dörren. Om man behöver koden kan man få denna av Johan Källman.

## Stugkommittén

Thomas Henriksson  
Lars-Olov Borking  
Henrik Hellgren

070-7653712      tillfällig stugansvarig  
Lars Hernlund  
Jan-Eric Hellgren

## Våra sponsorer:



**SVEVIA**



**SCANDBIO**



*Tack till alla sponsorer, samarbetspartners, medlemmar och funktionärer.  
Nästa nummer av NOK-nytt kommer den 30 juni.*