

Glada miner i Idre?



Läs om O-ringen MTBO
Rapport från Ultravasan
Sammanfattning från Nattultra
Idre Fjällmaraton
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

Pia Johansson
Foto: Senad Suhonjic

BIDRAG

Skickas till info@norbergsok.se

ADRESS

Norbergs OK
Engelbrektsgatan 73
738 31 Norberg
www.norbergsok.se

TELEFON

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

STUGVÄRDSLISTA 2025

Vecka/Namn	Tele
43 Annelie Backström	076-238 24 64
44 Hans-Åke Gustavsson	070-236 90 28
45 Senad Suhonjic	070-238 60 63
46 Kenth Pettersson	070-220 31 01
47 Jan-Erik Hellgren	072-250 72 44
48 L-O Borking	070-241 02 97
49 Lasse Wester	070-302 79 33
50 Katja Kleinvall	073-690 46 16
51 Sofia Lawther	070-688 34 63
52 Anna-Karin Eriksson	070-567 06 56



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.

FÖRTROENDEVALDA I NOK 2025

Ordförande:	Thomas Henriksson
Kassör:	Cecilia Henriksson
Sekreterare:	Mats Bergman
Arrangör:	Johan Källman
SOL:	Ove Backström
Info:	Anna-Karin Eriksson
Motion:	Katja Kleinvall
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

På gång oktober - december

28 sept	Tipspromenader börjar, NOK-stugan söndagar kl 10:00-11:30	25 okt	Medlemsdag och höstmöte, Vårdshuset Engelbrekt kl 16
30 sept	Soppakvällar börjar, NOK-stugan tisdagar kl 18	26 okt	Daladubbeln patrull lång, Karlsbyhedens OK/Korsnäs IF
1 okt	Styrelsemöte, NOK-stugan kl 18	26 okt	Oktoberacet, OK Enen
2 okt	Cirkelträning börjar, Centralskolans Lilla gymphall torsdagar kl 18-19	15 nov	DM ultralång Västmanland + Fakiren, Köping-Kolsva OK
6 okt	Måndagsgruppen, NOK-stugan måndagar kl 9-13	21-22 nov	Planeringsmöte VOF, Kungsörstorp
11 okt	Inomhusorientering i Fridahallen, familjedag	27 nov	Veteranorientering, Arboga OK
11 okt	25-manna	30 nov	Julserien, Arboga OK
22 okt	Utvärderingsmöte VOF, digitalt kl 19	3 dec	Skinklöpet, torget kl 18
23 okt	Halloween-natta, Köping-Kolsva OK	6 dec	Öppet hus börjar, NOK-stugan lördagar-söndagar kl 10-16
24 okt	Lugnetsprinten, Korsnäs IF/OK Kåre	7 dec	Julserien, Arboga OK
25 okt	Daladubbeln stafett medel, Karlsbyhedens OK/Korsnäs IF	14 dec	Julserien, Arboga OK
		26 dec	Julserien, Arboga OK
		26 dec	Julklur, kl 10

För aktuella nyheter och händelser,
besök NOK:s hemsida: 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

NOK-stugan

Renovering av omklädningsrummen, duschar och bastu går nu in i slutfasen.

Omklädningsrummen och duscharna är helt färdigställda och i de bägge basturna så är snart nya väggpaneler monterade, återstår lavarna och installation av aggregaten, så snart kan vi börja basta igen!

Utvändigt så har det bytts fasadpanel på "kontoret", förrådet. Där har även en port bytts till en dörr och vi har nu hela garaget till förfogande.

Hösten går snart mot vinter och i december så drar "Öppet hus" i gång

igen. Servering och omklädning kommer att vara öppet mellan kl 10.00 till kl 16.00 under lördagar och söndagar. Vi behöver frivilliga till bemanningen av stugan under dessa dagar, anmäl er gärna till mig, Thomas Henriksson, 070-765 37 12.

Inför årets vintersäsong så kan vi meddela att tunneln, eller tunnarna under Fraggvägen är klara för att användas. Vägen är åter öppnad för trafik, hoppas vi blir många som skidar därigenom i vinter. Blir ju även perfekt för passage under sommaren för både gång och cykel.

Har du betalat medlemsavgift för 2025?

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 tävlingskalender.

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

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



Soppakvällar

Varje tisdag är det Soppakväll i NOK stugan!

Men vad gör man då på en Soppakväll kanske ni undrar. Vill man röra lite på sig finns det till exempel möjlighet att utnyttja den fina reflexslingan, elljusspåret eller utegymmet. Längre fram i vinter kan man även åka skidor. De fina, nyrenoverade, omklädningsrummen inklusive bastu är öppna om man vill slappna av lite efter träningen, eller bara slappna av utan träning. Men trevligast av allt, umgås med andra medlemmar och äta något gott.

Medlemmarna hjälps åt att ordna med mat och nedan ser ni ett schema för höstens och vinterns soppakvällar. En, eller två, ansvariga per datum. Skulle ni ha/få förhinder så får ni gärna byta med någon.

Man behöver inte göra egen soppa om man inte vill. Ibland räcker helt enkelt inte tiden till och då går det lika bra med selleri. Eller soppa från affären. Eller varför inte korv med bröd.

Alla medlemmar är varmt välkomna kl 18 på tisdagar. Kostnaden om man vill äta är 40 kr/person. Träning, bastu, dusch etc är givetvis kostnadsfritt.

Klubben står för inköp av varor och kvitto lämnas till vår kassör, Cissi Henriksson.

Vid eventuella frågor kan ni kontakta Annelie Backström.

Hoppas vi ses!

30/9	Pelle
7/10	Cissi och Thomas
14/10	Kent och Annika P
21/10	Annelie och Ove
28/10	Veronica och Camilla
4/11	Johan K
11/11	Janne Hellgren
18/11	Jimmy och Clara
25/11	Anna-Karin
2/12	Lisa
9/12	Katja
16/12	Borking och Tage (julgröt)



NOKs Nationella och Boten Open 2025

Tanken var att klubben skulle arrangera NOKs Nationella medel på lördagen 13/9 och NOKs Nationella lång på söndagen 14/9. Men då antalet anmälningar inte var så många som arrangörgruppen hade hoppats vid tidpunkten för anmälningsstopp så justerades upplägget. Medeldistansen genomfördes som planerat på lördagen men på söndagen skapades närtävlingen Boten Open och långdistanstävlingen ställdes in. Många orienterare som vanligtvis skulle ha deltagit på NOKs Nationella var denna helg på SM (ungdom, senior eller veteran). Konkurrenten med stora tävlingar är svår att göra något åt. Vi fick gå in med inställningen att göra det bästa av situationen!

vägval för att undvika dessa hinder. Solen tittade fram lagom till första målgång och flertalet deltagare passade på att ta sig ett uppfriskande dopp i sjön efter utstämpling.

Söndagen bjöd inte på några solstrålar men 54 orienterare gick ändå i mål. Inga tävlingsklasser denna dag men 5 olika öppna banor fanns att välja mellan samt 1 inskolningsbana.

Ett stort tack till alla funktionärer som på ett eller annat sätt ställt upp för klubben under denna helg, ingen nämnd och ingen glömd! Det känns både kul och påfyllande att känna att vi kan arrangera och samarbeta bra även om det denna gång fick bli en del anpassningar av tävlingarna på grund av yttre omständigheter. Norbergs OK har återigen levererat! Ännu en tävlingshelg att känna oss nöjda med.

Anna-Karin Eriksson



På lördagen valfärdade ca 180 tävlande från parkeringen vid timmerbacken i Nordansjö till Botens badplats. Arenan var placerad vid gräsytan båda dagarna och grannklubben Avesta OK hade gjort ett bra jobb med att samla deltagare, en fin trupp på 29 startande anlände till platsen. Nära 40 andra klubbar fanns också representerade. NOKs Jan-Erik Hellgren lyckades återigen med uppgiften att lägga uppskattade banor, terrängen bjöd på en del steniga och kuperade partier men det fanns även smarta



Nordansjö Nattultra 2025



Under sommaren arrangerade vi Nordansjö Nattultra för första gången. Vi vågade inte hoppas på för mycket men de sista dagarna inför loppet rasslade det till i anmälningarna och totalt sprang 125 löpare de olika loppet. Flest löpare sprang Tjuvstarten 12 km med start på fredagskvällen 21.00.

Loppet blev väldigt uppskattat och vi fick extremt goda lovord från alla som var med. Särskilt uppskattade blev Fredrik Sjöström och Jonas Ny som under hela natten underhöll löparna vid kontrollen efter sex km löpning. De hade olika ljus och musikteman som blev otroligt uppskattat. Löparna i sig var glada över att banan var så pass varierande med ett snällt underlag och att det gick att springa på rätt fort om man nu ville det. Vi fick över lag otroligt positiv feedback och det är något som vi



än idag går och undrar över; var det inget som var dåligt? Hur hårt vi än försökt ställa frågan så har vi fått idel positiva svar. Otroligt glädjande och peppande att höra.

Efter loppet har vi i tävlingsledningen ändå träffats för att försöka sammanfatta och se framåt mot 2026. Vi kommer fram till följande;

...vi har diskuterat fram och tillbaka för saker vi vill förbättra. Att kunna erbjuda en lång period för anmälan, sänka (för 60 km) anmälningsavgiften samt erbjuda alla att kunna anmäla sig via webben är bara några saker som vi justerar. Vidare har vi diskuterat antalet platser som görs tillgängliga och kommit fram till att 100 platser för 60 km, 150 platser för Tjuvstarten by Ullmax och Mini-Ultran är rimligt att anta med tanke på mängden anmälningar under första upplagan. Självklart ser vi att så många som möjligt anmäler sig, det sticker vi inte under stol med. Givetvis ger det oss förutsättningar att fortsättningsvis förbättra Nordansjö Nattultra, Tjuvstarten by Ullmax och Mini-Ultran samt behålla ett långsiktigt tänk..."

Det är bara några av sakerna som vi tänker på inför 2026. Den som läser extra noggrant märker att Tjuvstarten 12 km kommande år kommer heta Tjuvstarten by Ullmax. Detta för att vi har lyckats göra en riktigt bra överenskommelse med företaget Ullmax. Deras namn syns som en del av Tjuvstarten och de går då in och förser alla pallplatserna till 12 km med priser/ presentkort till ett totalt värde på 4500 kr. Fortsättningsvis kommer vi under hösten 25 och vintern samt våren 2026 jobba på att fler partners ansluter sig och vill vara en del av våra olika lopp.

Vi vill inte använda oss av allt för mycket superlativ men det är rätt enkelt att summera NNU 2025; Succé.

Innan vi låter några av bilderna tala för sig själva så kommer här en uppmaning redan nu. Vi ser gärna att fler av klubbens medlemmar blir med som funktionärer kommande sommar.



Senad Suhonjic, banläggare, Nordansjö Nattultra.

Medlemsdag 25/10

Varje år har vi ett höstmöte och en medlemsdag.

I år slår vi ihop dessa och träffas på

**Hotell Engelbrekt
den 25/10 kl 16.**

Vi börjar med höstmötet och efter det bjuder klubben på tacobuffé.

Er anmälan behövs före den 4/10 och ni anmäler er genom att besvara evenemanget på vår Facebooksida, eller så kan ni skicka ett sms till Cissi Henriksson, 073-7826578.
Hoppas vi ses där!

Ändrat datum för Daladubbeln 2025

Daladubbeln är en tvådagarsstävling för ungdomar. Den har en lång tradition och har arrangerats ända sedan 1980 i trakten av Falun/Borlänge. Den var i år planerad till 18-19 okt men har ändrat datum till 25-26 okt.

Tävlingshelgen inleds redan på fredagskvällen den 24 okt med Lugnetsprinten. Man anmäler 2-mannalag till lördagen och söndagen, på lördagen är det stafett och på söndagen deltar man i patrull – båda springer då samtidigt till alla kontroller. På söndagen är det även en klädtävling som brukar vara uppskattad. Läs mer och inspireras av bilder på daladubbeln.se

Under helgen kan man även delta på öppna banor.



Det moderna ledarskapet

SOFT erbjuder utbildningen Det moderna ledarskapet. Den riktar sig till dig som är ledare i föreningen eller till dig som är intresserad av att bli en ledare. Oavsett om du är eller vill bli tränare, tävlingsledare eller förtroendevald – inom orientering, MTBO, SkidO eller PreO – får du här en bas att stå på. Utbildningen utgör första nivån i SOFTs tränarutbildningar. Syftet med den är att ge kunskap och verktyg för att kunna leda med motivation, engagemang och fokusera på långsiktig och hållbar utveckling. Men den syftar även till att skapa kraft i verksamheten, genom att leda utifrån gemensamma värderingar och principer baserad på samlad forskning kring ledarskap. Principer som också är allmängiltiga och användbara i andra sammanhang, utöver idrotten.

Utbildningen är digital. Gör den när det passar dig, i mobilen eller datorn. Den inleds med digitala teorimoduler som man

gör individuellt. Sedan deltar man i ett digitalt samtalsforum under ledning av en samtalsledare. Utbildningen avslutas med en summering.

Utbildningen behöver inte leda till snabba resultat, den kan vara ett sätt att få inspiration, förstå hur deltagare från andra klubbar tänker eller bara få ta del av nya och aktuella perspektiv inom orienteringssporten.

Låter utbildningen intressant? SOFT tar ut en avgift för varje deltagare, så styrelsen behöver godkänna ditt deltagande innan start. Varmt välkommen med din intresseanmälan, maila den till info@norbergsok.se.

'Alla som vill bedriva ett ledarskap som gör att människor trivs och vill vara en del av svensk orientering bör satsa på utbildningen' / SOFT

Dags för cirkelträning

Den 2/10 drar cirkelträningen igång igen!

Vi är lilla gymhallen varje torsdag kl 18-19.

Det passar alla eftersom man tränar individuellt och efter bästa förmåga.

Alla medlemmar är välkomna kostnadsfritt! Träna lugnt!



25 manna - 2025

Lördagen den 11 oktober är det dags för en av höstens stora begivenheter i orienteringssammanhang när klassiska 25-manna avgörs i Upplands-Väsby norr om Stockholm. 25-manna är stafetten där alla kategorier av orienterare behövs för att fylla de 25 platserna i varje lag. Det var ett tag sedan NOK hade ett lag med enbart egna klubbmedlemmar. I år lyckas vi inte heller få ihop ett eget lag utan kör i ett kombinationslag med Sala och Fagersta.

Fortfarande finns det platser att fylla i laget. Så meddela Annelie genast att du vill vara med så blir du en viktig kugge i ett lag. 25-manna är roligt och man behöver inte vara elitorienterare för att delta. Lagen måste innehålla både ungdomar, damer och herrar. Många av sträckorna är korta och relativt enkla men även några längre och svårare finns och skall fyllas.



Vi ser fram emot en lång härlig dag i ett fint område och massor av folk. I skrivande stund är det 360 lag anmälda vilket betyder 9000 löpare. Visst skall också du vara en del av denna folkfest!

Racerappport – Ultravasan 45 km

Dagen startade med panik! Vi fick punktering på bilen på väg till starten. Tur nog fick jag skjuts av en trevlig tjej som även hon skulle till Oxberg för att starta UV45. På vägen dit inser jag att glömt frukosten i bilen. Så med endast en kexchoklad och en banan i magen stod jag på startlinjen för Ultravasan 45 km.

Jag stod där orolig över att jag inte ätit en mer ordentlig frukost. Skulle det ens gå att ta sig över mållinjen?

När väl startskottet gått så kändes det oväntat bra. Kroppen uppfattade jag som utvilad och tankarna hade flyttats från den kaotiska morgonen till färden mot mållinjen. Väl framme vid första vätskestationen var fokuset att få i mig mycket energi och sedan fortsätta framåt.

Halvvägs in känns det fortfarande bra och rätt enkelt. Roligt att springa och allmänt trevligt. Vid 35 km blev det jobbigt mentalt. Tankarna blev fort negativa men jag försökte fokusera på att ta ett steg i taget för varje nytt steg var jag närmare mållinjen. Det längsta passet jag gjort inför

Ultravasan 45 var 39 km så allt efter det skulle vara distansrekord. Jag kände mig stark över att veta att jag där och då sprang längre för varje steg än jag någonsin gjort tidigare. Vid 42 km och passeringen av maran var det en rätt cool fast samtidigt; var det inte mer än så här?



Efter en morgon med ångest, stress och en rädsla över att jag inte skulle ta mig i mål sprang jag in över mållinjen till publikens hejarop!

Elisia Furulind Sjöström

Klurigt och lite kul!

Orienteringsgömma

Hitta de 16 gömda orden, de kan finnas både horisontellt och vertikalt.

L	T	S	E	I	L	V	K	R	V	D	X	U	H
C	V	K	G	G	Q	M	A	R	K	A	F	O	O
J	B	Ä	P	U	N	K	T	H	Ö	J	D	Z	S
S	W	R	K	O	M	P	A	S	S	S	A	K	P
K	H	M	W	N	A	T	U	R	P	A	S	S	I
O	Ö	N	X	R	C	K	W	K	U	J	W	P	N
G	J	B	O	M	M	A	S	C	Y	T	R	A	N
E	D	B	G	A	F	F	L	I	N	G	D	F	E
N	K	D	E	F	I	N	I	T	I	O	N	R	J
M	U	V	F	N	F	E	M	D	A	G	A	R	S
I	R	A	T	T	A	C	K	P	U	N	K	T	Z
K	V	G	V	W	A	O	X	Q	K	A	V	L	E
K	A	P	W	B	C	Z	A	B	Q	H	R	A	Z
K	W	K	K	A	R	T	A	N	T	C	X	Z	B

- Är det inte ett under att småfåglarna kan orientera sig utan karta och kompass? frågade läraren klassen under biologitimen. Pernilla räckte upp handen och sa:
- Jag tycker inte att det är så konstigt.
- Hur så?
- Jag tycker att det skulle ha varit ännu konstigare om de hade haft karta och kompass.

- Vet du varför det är så svårt att hitta i en lövskog?
- Nej.
- Man ser inte ett barr och det finns inte en kotte att fråga.

- Det är sådan frihet att orientera.
- Äh, det är ju kontroller överallt

O-Ringen 2025: MTB-orientering med fokus (eller inte...)



Vägen till årets O-Ringen var – låt oss säga – allt annat än rak. Redan innan start fick jag en rejäl “hinderbana” i form av logistik, resor och... ja, ett tragiskt möte med ett rådjur som inte överlevde. Märkligt nog påverkade denna dramatiska episod inte alls min tävlingsfokus – snarare tvärtom.

Måndag: Som en raket!

Första etappen på måndagen gick som på räls. Ingen tvekan, inga konstigheter – bara ren MTB-O-glädje. Från kontroll till kontroll flög jag fram och kom i mål nästan fem minuter före tvåan. Fem minuter! Jag började nästan fundera på om jag hade hemliga motorer i hjulen.

Tisdag: Fokus? Nej tack.

Som traditionen bjuder efter en bra dag, tappade jag helt min orienteringshjärna på tisdagen. Fram till kontroll 6 gick det okej, sedan var det som att hjärnan stängde av och lämnade in semesteransökan. Resten av banan blev mest en sightseeing-tur på två hjul.

Onsdag: Pre-O med NOK-gänget Aktivitetsdag! Denna gång blev det Pre-O tillsammans med några klubbkamrater. Banorna var korta (ca 450 meter) men hjärngympan var desto längre. “Orientering för proffs” kan man säga – man står still, svettas och grubblar över vilken kontroll som egentligen stämmer.

Torsdag: Fokus tillbaka

Etapp 3: fokus återfunnet! Jag trampade på med full kraft och landade på en fin andraplats. Känslan var tillbaka – nästan som på måndagen.

Fredag: Tre kontroller i koma

Som alltid när man börjar drömma om medalj kommer verkligheten och knackar på. Redan efter starten tappade jag bort både karta och kompasskänsla. De första tre kontrollerna var en katastrof – men sedan vaknade hjärnan igen, och jag slutade som en stolt “bovengenomsnittlig mellanmjölksåkare”.

Lördag: Från MTB till promenad-O

Sista dagen testade jag vanlig orientering till fots. Med min hälsoporre som min största motståndare blev det mer lufs än löpning. Resultatet? Näst sist, bara åtta sekunder före allra sist och exakt en timme bakom segraren. Men vad gör det – jag njöt ändå! Och viktigast av allt: jag hann



tillbaka till målet i tid för att heja fram några klubbkamrater när de spurtade in mot upploppet.

Trots allt var veckan fylld av lärdomar, skratt och härliga stunder på och bredvid banan. Nästa år hålls O-Ringen i Göteborg. Vem hänger med? MTBO finns självklart också på programmet, så boka redan 19-25 juli 2026 i kalendern!

Mer info hittar ni på www.oringen.se

//Katja



Tipspromenader hösten 2025

Höstens tipspromenader

Till hösten planeras ytterligare åtta tipspromenader:

- 28 september
- 5, 12, 19, 26 oktober
- 2 och 9 november

Alla är varmt välkomna till denna trevliga aktivitet vid NOK-stugan i Nordansjö. Efter promenaden bjuds det på kaffe/te och smörgås, samt chans att vinna fina priser!

Starttid: mellan kl. 10.00 och 11.30 *Välkomna!*



FACIT - orienteringsgömma

attackpunkt	karta	punkthöjd	femdagars	marka
definition	kompas	skärm	höjdkurva	pinne
gaffling	naturpass	bomma	kavle	skogen
				tc

Hitta roliga och nära arrangemang – anmäl via Eventor



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

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

På webbsidan Eventor, eventor.orientering.se finns en tävlingskalender. Det finns många tillfällen och

du kan filtrera efter datum, distrikt och olika aktiviteter och tävlingar. Varför inte kombinera med en lördags- eller söndagsutflykt du ändå tänkt göra. Man ångrar aldrig (eller i alla fall väldigt sällan) en orientering!

Har du inloggning till Idrottonline så kan du anmäla dig, saknar du inloggningsuppgifter så skicka ett mail till info@norbergsok.se.

Vi ses i skogen med sikte på "examen" på 25-manna 11-12 oktober!

Skolorientering i "Kråkviken"

Under ett antal år har vi i NOK kört orientering för skolan i området med Centralskolan och Källskolan i centrum. Väldigt många av barnen gillar upplägget med orientering på riktigt, med tidtagning och stämplingskontroll.

Annelie i SOL-kommittén hade i samband med vårens WOW (World Orienteering Week) frågat Mattias Ramström, som är idrottslärare på högstadiet, om vi inte kunde arrangera något för ungdomarna även på hösten. Och inför höstterminen hörde Mattias av sig till mig och undrade om vi i NOK kunde hjälpa till med orientering under en vecka alldeles efter terminsstarten. Han ville gärna ha inslag av lite mer skog, exempelvis vid campingen.



Jag tyckte att det skulle nog gå bra. Då fick jag också en anledning att revidera kartan "Kråkviken". Efter ett kort och intensivt revideringsarbete och banläggning av sju korta banor i camping- och strandnära miljö var det klart att köra igång med fyra dagar i vecka 35 och en dag i vecka 36. Då fick alla högstadielklasserna två tillfällen var att orientera "på riktigt".

Vi blev några stycken som hjälptes åt med att sätta ut och ta in kontroller och organisera "arenan" vid omklädningshytterna intill badet. Agneta, Annelie och Ove hjälpte till med kontrollutsättning och handledning. Även lärarna Mattias och Acka, var på hugget och stöttade så allt fungerade som tänkt.

Att det var ett populärt upplägg gick inte att ta miste på. Tidtagning och stämplingskontroll med Sportident gör att det också blir ett riktigt tävlingsmoment vilket många av barnen gillar. Ett antal av eleverna klarade alla sju banorna och några sprang väldigt fort. Bana 3 blev mest populär för att slå rekord på. Efter att ha sprungit banan flera gånger hade några lärt sig exakt vad som var snabbaste vägen och det blev riktigt pressade tider. Snabbast av alla när veckan summerades var Miqel som numera har rekordtiden 3:13 på den 700 meter långa (fågelvägen) Bana-3. Kan nämnas att läraren Mattias hade betydligt längre tid.

Även om vi i NOK inte får något jätteinflöde av nya orienterare uppnådde vi ett viktigt mål: att barnen skulle få en positiv bild av orientering och minnas det som något som var roligt.

Och vi hade fantastisk tur med vädret. Lite kyliga vindar de första dagarna och några regnstänk en kort stund. Det var faktiskt många som sköljde bort svetten genom att bada från bryggorna.

Johan Källman
Arrangörskommittén

Annelie och Ove Backström
SOL-kommittén

Idre Fjällmaraton, vad var det som egentligen hände?

Efter många veckors träning och otroligt bra känslor inför så fick en planera om och byta distans från tänkta 18 km till åtta km. Bakgrunden är att jag över tid haft så pass bra perioder med träning och haft så många mil i benen att det till slut började rinna över. Det brukar vara ett bra tecken på att man ska bromsa in och lugna ner det hela. Två veckor in i augusti tog jag det tämligen lugnt och sprang mindre än vanligt. Det skulle visa sig vara ett bra beslut.

På plats i Idre sprang jag ett fartpass med tio fartökningar av varierande längd två dagar innan loppet. Från 200 meter till 400 meter. De två lugnare veckorna betalade sig. Plötsligt kändes kroppen väldigt bra igen. Upplevelsen var också att jag gjort helt rätt som bytt distans. I efterhand, kanske jag med den dagens form borde sprungit mina 18 km trots allt.



Dagen till ära var det blåsig. Men det visste jag att det inte skulle ha någon större påverkan. Det som fick direkt påverkan på loppet i sig var att tre löpare som sprungit fel på 18 km och därmed borde diskvalificerats fick lov att starta i åtta km istället. Där tycker jag att arrangören var feg som gav med sig och tillät dem att starta i ett ”nytt lopp”. Två av dessa tre är dessutom elitsatsande skidåkare som mer eller mindre bråkade sig till startplatserna. En av dem var så pass drivande så att det stundtals var nära handgemäng. Den tredje, Emil Johansson från Söderbärke, var den enda som skötte det hela korrekt och sportsligt snyggt.

När starten väl gick på våra åtta km så sprang de bråkande skidåkarna iväg. En av dessa hade vett nog att faktiskt ge med sig och mer eller mindre ge upp efter 500 meter. Den andra av dem, den som bråkat mest om att det inte var hans fel att han sprungit fel från början, han gav inte med sig. Han fortsatte springa. Det ska sägas dock att en sådan, elitsatsande skidåkare, ska alla dagar i veckan spöa hela fältet, vilket han också gjorde. Hans beteende däremot gentemot alla deltagare, arrangören och publik lämnar mycket å önska.

Jag kände mig väldigt stark hela vägen. För en gångs skull, väldigt snabb också. Och nog gick det som jag hade tänkt mig. En idé var att jag skulle i mål under 40 minuter. Vilket jag klarade med hela en minut och tre sekunders marginal. Det var jag otroligt nöjd med. Jag var också nöjd över att kunna fokusera och våga mata på samt ta det lugnare där det behövdes.

Väl i mål var det svårt att förstå; var jag etta, tvåa eller trea. Bråkstaken var utan tvekan först. Halvminuten senare sprang Emil i mål och jag därefter. Men vad var det som egentligen gällde? Fick de springa och vara utom tävlan eller fick de placera sig? Det rädde oklarheter kring det hela och ena stunden såg det ut om att jag hade vunnit (innan resultatlistan). Därefter var jag tvåa efter bråkstaken och sen var jag trea. Till slut orkade jag inte riktigt bry mig. Jag var absolut nöjd över det jag presterat för dagen. Men samtidigt upplevde jag mig som otroligt snuvad på seger och banrekordet.

Efter några timmar fastställdes i alla fall resultatlistan. Jag var trea, Emil tvåa och bråkstaken etta. Det vart en pallplacering trots allt. När vi väl skulle ta emot priserna så dök inte bråkstaken upp för att ta emot förstapriset. Jag har varit väldigt tydlig med Idre Fjällmaraton angående deras flathet för att de inte vågade säga ifrån. Dels gällande att man inte kommer och hedrar prispallen. Det tycker jag är under all kritik. Man borde veta bättre som elitsatsande skidåkare. Man borde också



veta att om man gör bort sig så har man sig själv att skylla.

Jag vill å det yttersta påpeka att Emil Johansson från Söderbärke skötte det hela väldigt bra och sportsligt snyggt. Det kan man inte säga om andra. Nästa år är det åter tillbaka till Idre. Förmodligen kommer jag springa 45 km då eller inte eller kanske eller möjligtvis eller antagligen.

Men det är långt dit. Till dess väljer jag att minnas tillbaka till de prestationer som Åsa, Elisia, Sofia, Pia, Fia, Melo, Lars, Jim, Fredrik och Emil stod för. Det är värmande att se så otroligt skickligt genomförda lopp av allesammans. Hatten av! Vi ses nästa år!

Senad Suhonjic



Våra sponsorer:



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