

## Orienteringens högsäsong är här

Läs om:

**NOK:s Nationella  
- en succé**

**Orienteringsteknik  
med proffset Ola**

**NOK:s 3-dagars**

**Senads säsong hittills**

**DM sprint i  
Tingshusparken**

**Allt roligt på gång och  
mycket mer...**



## REDAKTION

Anna-Karin Eriksson  
Johan Källman  
Senad Suhonjic  
Cissi Henriksson

## UPPLAGA

120 exemplar

## TRYCK

Punkt Design AB, Fagersta

## OMSLAGSBILD

Foto: Gunnar Meller

## 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
24-34 Norbergs CK	
35 Elisabet Elmertoft	0730-503905
36 Henrik Hellgren	070-2170928
37 Hein Diest	070-2480561
38 Tage Eklund	070-5573135
39 Jan Åhs	070-5722642

## 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 juli - september

När?	Vad?		
1/7	Bergslagsserien #1	10/9	Veteranorientering Vandraringen
3-5/7	3+3 i Sälen	12-13/9	Golden Weekend, Köping-Kolsva
10-11/7	Nordansjö Nattultra	13/9	Naturpasset slutar
10-12/7	Grövelsjöorienteringen	18-20/9	Veteran SM, Södertälje-Nykvarn
11/7	Bergslagsserien #2	24/9	Veteranorientering Sala (Bergsjön)
20-25/7	O-ringen Göteborg	26/9	Höstmötet, Hallstahammar/ Vandraringen
28/7	Veteranorientering Ludvika	26-27/9	Skärmjakten, HJS-Vansbro OK
1/8	BLTM - Bruksleden Terrängmaraton, Fagersta		
5/8	Borlänge sommarsprint		
6/8	Veteranorientering OK Hedströmmen		
8-9/8	Arossprinten + Arosträffen, Västerås		
8-9//8	Trampen medel + lång, Ludvika		
12/8	Lådkavlen, Fagersta OK / OK Hedströmmen		
13/8	Borlänge sommarsprint		
16/8	Kvarnsvedsträffen Borlänge		
19/8	Bergslagsserien #3		
20/8	Motions-OL Västerås		
22/8	Avestapropagandan medel		
23/8	Avestapropagandan medel		
26/8	Bergslagsserien #4		
28-30/8	MTBO publiktävlingar VM, Mora		
29/8	DM medel, Sala		
30/8	DM lång, Sala		
5-6/9	Dalarnas DM medel och stafett, Falun		
6/9	Västmanland + Örebro DM stafett		

## TIPSPROMENADER - VÅREN 2026

Efter lite funderingar på om vi skulle anordna tipspromenader under våren bestämde vi att vi gärna ville göra det. Ansvaret skiftade lite för just dessa då Motionskommittén hade lite för mycket att göra. Under fyra söndagar i maj skapades frågor både för vuxna och barn plus att fika anordnades.

Totalt hade vi 245 besökare som alla verkade väldigt nöjda. Det är ett nöje att få spendera söndagsförmiddagar med dessa glada besökare och höra dem prata, fika och ha trevligt.

**Stort tack till dem som gjorde detta möjligt! Både genom att bidra med frågor och att ta hand om tipspromenaden på plats.**

Den 27 september är det dags igen och vi hoppas vi ses då!

*Cissi Henriksson*

# Nu finns klubbkläder på lager i NOK-stugan!

Vi har nu laddat upp med ett lager av klubbkläder från Bagheera direkt i NOK-stugan. Som medlem är du varmt välkommen att köpa dina kläder på plats.

## Så här handlar du:

• **Välj kläder:** Prova ut och välj de plagg du vill ha från lagret.

• **Se priser:** Aktuella priser hittar du i listan här nedanför samt på en separat lista på plats i stugan.

• **Betala:** Swisha det totala beloppet i samband med ditt köp.

## Webbshoppen öppnar igen till hösten

Under hösten kommer vi att öppna den digitala webbshoppen tillsammans med Bagheera igen. Det blir ett perfekt tillfälle för alla som vill göra större beställningar eller komplettera sina klubbkläder. Vi återkommer med exakta datum så snart de är spikade.

Prislistan har följt med från den ursprungliga beställningen. Alla varor som förekommer på prislistan finns inte i lager. Läs noggrant på plagget (vad plagget heter), betala därefter med hjälp av Swish det belopp som står nedan. Tack!

HP O Tank Women/Men	200 kr
Cool V Tee Unisex	300 kr
HP V Tee Women/Men	350 kr
Sprint Jacket Women/Men	800 kr
Sprint Vest Women/Men	600 kr
HPW Jacket Women/Men	750 kr
Ski Suit Women/Men	650 kr
Ski Suit Top Women/Men	400 kr
Ski Suit Pant Women/Men	300 kr
Print Beanie	100 kr
Thermo Beanie	100 kr
Tube	50 kr

*Senad Suhonjic och Thomas Henriksson,  
klubbklädersansvariga*

## Inställd intensivkurs men vi ger inte upp

Intensivkursen för vuxna som hade planerats till slutet av april blev tyvärr inställd. Förra året ställdes den in då vi bedömde att det var för få anmälda deltagare. Den här gången på grund av sjukdom.

Det var åtta anmälda och ytterligare några intresserade som tyvärr fick beskedet att vårens kurs ställts in. Tråkigt men vi såg ingen annan möjlighet. Trevligt ändå att intresse finns så vi arbetar på att hitta ett nytt tillfälle. Konceptet är ju att köra kurs fredag-lördag-söndag för att

sedan åka och delta på en tävling inom rimligt avstånd. Skulle det inte passa in för ledare och presumtiva deltagare kör vi våren 2027 i stället.

Kul ändå att några som var anmälda till kursen, Veronica och Maria, tog mod till sig och började delta på våra träningar. Nu har de också genomfört sitt första NOK:s 3-dagars med den äran. Och kom ihåg, det finns plats för flera att delta på våra aktiviteter.

*Johan Källman*

# NOK:s Nationella – succé vid Boten

Efter många om och men och prövningar kunde vi den 12 april slutföra NOK:s Nationella långdistans, den som skulle ha gått i höstas. En hel del tvivel kring det tidiga datumet fanns ju i arrangörstaben men farhågorna om snö i terrängen eller dåligt väder kom på skam. Det allra mesta föll på plats och vi fick till ett arrangemang i toppklass.

Tanken var ju att vi skulle ha kört både medel-och långdistans i augusti 2025. Men efter diskussioner med jägarna kring det faktum att bockjakten började precis den planerade helgen flyttade vi tävlingarna till september. Den helgen vi kunde arrangera var det dock hård konkurrens om löpare med SM-tävlingar för både elit, ungdom och veteraner så anmälningarna blev ganska få. Till söndagens tävling var det färre än 100 anmälda så då beslutade vi att bara köra en närtävling med öppna klasser. Den planerade långdistansen kunde vi flytta till våren och spara alla fina banor till dess.

Det nya datum som passade bäst var 12 april. Inga andra nationella tävlingar i närheten och tre veckor före Tiomila borde ge ganska många deltagare. Vi tog också en risk med ett så tidigt datum, det kunde ha varit flera decimeter snö i terrängen, men hade det blivit så hade vi kunnat köra gemensam start för att få rättvisa förhållanden. Skönt att vi inte hade behövt vara oroliga. Snön försvann tidigt och det var barmark och torrt i skogarna på Håberget och Gladjärnsberget. Arenan vid sjön Boten blev också perfekt. En rymlig och torr gräsyta och bara en knapp kilometers promenad från parkeringen var inget problem.

Janne Hellgren som lagt ner ett jättejobb med banorna kunde vara nöjd. På grund av sena avverkningar på Håberget och vid Boten samt

lite kullfallna träd efter stormen Johannes vid nyår blev det en del omarbetning av både kartan och de ursprungligen tänkta stråken. Men med kreativitet och positivt tänkande blev det bra ändå. Kanske lite onödigt tuft för några av de äldre klasserna men annars bara nöjda kommentarer från deltagarna som också berömde terrängen som väldigt fin. Nästan så jag som stod vid målet undrade var dom hade varit. Vid närmare eftertanke hade de nog rätt – det är väldigt fint även närmast Boten numera.



När vi summerade tävlingen hade vi fått 516 anmälda deltagare, en jättebra siffra. Många långväga gäster och flera meriterade elitlöpare fanns i startlistan. En av dem Eskil Kinneberg, OK Kåre, norrman som vunnit flera VM-guld och både 10-mila och Jukola med IFK Göteborg, tyckte det var en mycket bra bana i relevant terräng.

När sedan vädret inbjöd till dopp i Boten och markan sålde slut kan vi i NOK inte vara annat än nöjda med arrangemanget. Visst är det mycket jobb och många timmar som läggs ner i förberedelserna, speciellt för banläggaren: Men genomförandet av sådana här tillställningar ger också roliga erfarenheter och inspiration att fortsätta utvecklas. NOK är en erkänt duktig arrangörsförening.

Tack till alla ni många funktionärer som ställer upp, ibland med kort varsel, alltid med gott humör!

*Johan Källman*

# Håll riktningen – använd kompassen aktivt

**Att orientera rätt är, som vi alla vet, inte helt enkelt. Det tar tid att lära sig karttecknen, förstå hur de används och tolka terrängen korrekt. Blicken ska hela tiden växla mellan kartan, terrängen och marken framför fötterna så att man inte snubblar. Allt detta ska dessutom – helst – utföras i hög fart. Det krävs mycket träning för att behärska alla dessa moment samtidigt.**

En sak som däremot borde vara relativt enkel är att använda kompassen för att hålla en bestämd riktning. Trots det är brister i

kompassanvändningen en av de vanligaste orsakerna till misstag i skogen – även bland erfarna orienterare. Några graders avvikelser kan snabbt bli många meter fel, särskilt på längre sträckor och i detaljfattig terräng.

Här är några enkla men viktiga tips för att använda kompassen på ett effektivt sätt:

## **Om du använder tumkompass:**

Prova att vika kartan parallellt med den sträcka du ska springa. Då pekar tummen automatiskt i rätt riktning, vilket gör det enklare att hålla kursen.

**Håll kompassen vågrätt.** Om kompassen lutar kan nålen röra sig trögare eller visa fel.

## **Ge nålen tid att stabilisera sig.**

Vänta någon sekund så att den hinner ställa in sig mot norr innan du tar ut riktningen.

**Sträck fram armen och sikta långt fram i terrängen.** Välj gärna ett tydligt föremål, exempelvis en sten, ett träd eller en höjdpunkt, som ligger i rätt riktning.

## **Kontrollera riktningen**

**regelbundet.** Det är lätt att dras åt sidan av vegetation, stigar eller terrängformationer utan att märka det.

## **Använd kompassen även när du tycker att riktningen är självklar.**

Många misstag sker när man tror att man inte behöver kontrollera kursen.

Som tumregel kan du repetera ovanstående kontroll minst en gång var 50:e meter, och ännu oftare i tät skog eller vid dålig sikt. Några sekunders extra noggrannhet med kompassen är oftast en mycket god investering.



*Ola Jernström*

# Många unga orienterade vid campingen



**Det har blivit årligen återkommande att vi i NOK ordnar orientering för eleverna på hög- och mellanstadiet vid Engelbrektskolan (tidigare Centralskolan).**

Förra året blev det både en vecka på våren och en på hösten. Vi har ju kört ganska många år nu med banor lagda i och kring skolområdet så för att få lite omväxling blev förra höstens banor lagda vid och kring campingområdet vid sjön Noren. Det blev ett roligt koncept så under en vecka i maj i år, samtidigt som kampanjen World Orienteering Week, WOW, pågår ville idrottslärarna åter ha hjälp med orientering vid campingen.

Längs strandpromenaden vid campingen finns ju också en remsa skog som passar utmärkt för sådana här aktiviteter med liten risk att någon går vilse. Med många olika korta banor blir det intensivt och varierande även på en liten yta. När sedan även campingområdet kan utnyttjas blir det också lite sprintkaraktär på banorna. Vi hade sju olika korta banor, 0,8-1,2 km att erbjuda. Det här var ju veckan efter att alla

teoretiska prov för eleverna var avklarade så energin var väl inte på topp hos alla men de flesta gick in för övningarna med liv och lust. De flesta eleverna har ju deltagit tidigare så någon längre introduktion till orientering med Sportident behövs inte utan det är ”pang på”. Har man missat är det bara att börja om eller välja en annan bana.

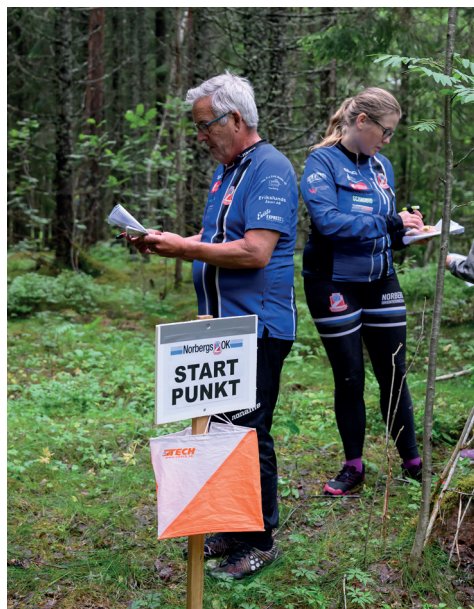
Många barn var det här året borta på skolresa men ändå var det flera hundra som deltog. Flera klasser kom också vid två olika tillfällen så det blev säkert mer än 700 lopp som avverkades.

Naturligtvis hoppas vi i NOK att vi skall kunna locka några att börja med orientering ”på riktigt” men det är trögt. En (!) av alla dessa ungdomar kom och provade på när vi helgen efter arrangerade DM Sprint i Tingshusparken. Om vi nu inte direkt får något större tillskott av aktiva ungdomar är det andra målet definitivt uppfyllt: Att ungdomarna skall ha fått med sig en känsla av att orientering är kul. Då är chansen stor att de skall komma tillbaka vid ett senare tillfälle.

*Johan Källman*

# NOK har gjort det igen!

Efter en händelserik vår med flera egna klubbarrangemang så kunde man spontant tänka sig att den traditionella orienteringstävlingen 'NOK:s 3-dagars' inte skulle kunna uppnå samma energiska engagemang, att vi kanske tröttnat lite. Men tvärtom upplevde jag att vi efter en kortare planeringsträff, både snabbt och effektivt återigen lyckades hitta glädjen i att arrangera. Vi har rutin, vi har medlemmar som vill vara delaktiga, vi har roligt tillsammans. Känslan av arrangörströtthet visade sig vara falsk, åtminstone för mig. Det ger ork att tillsammans med glada medlemmar vara med och bidra till fina tävlingar och till sist nöjda deltagare!



## Etapp 1 - Kolningsberg 15 juni

Även om jag läst i PM att kvällarna kunde bli myggrika så hade jag inte förberett mig. Som tur var hade Johan Källman, med många års erfarenhet, myggmedel



med sig. Han delade snällt med sig och min upplevelse av tävlingsinledningen var räddad.

Kvällen slutade med 85 startande deltagare, kartan var lite av en utmaning då kurv bilden är av äldre snitt. Men de allra flesta orienterare verkade nöjda. Och med vetskapen om reglerna för tävlingen så gjorde det inte så mycket att utforska naturen lite extra de 2 första dagarna. Den 3:e dagen får man nämligen starta i omvänd ordning utifrån tidigare resultat, den med sämst tid startar först. Och först i mål vinner.

Tävlingen besöktes av en tysk familj, klubben erbjöd dem en husbilsplats vid NOK-stugan vilket de var väldigt glada för. Då det under stor del av dagen regnat så var det skönt att hela kvällen bjöd på uppehåll.

## **Ettapp 2 – Långtjärnsvägen 16 juni**

Vädret hade slagit om till det bättre, lagom temperatur och soligt. Myggen och knotten fanns med oss även här men denna gång var jag bättre rustad. Denna dag fick jag äran att hjälpa till att sätta ut några av kontrollerna så jag var på plats redan vid kl 15. Tur att det finns hjälpmedel nu för tiden som säkrar att man sätter enheterna och skärmarna på rätt ställe. Med appen OCAD kunde jag känna mig trygg med min uppgift!

Denna dag slutade med 120 startande. Många berömde både terräng och banor. Mathias Nyström var banläggare för denna dag och hade noga valt kontrollpunkter i den för honom kända terrängen. Tack för det engagemanget! Det är så kul när deltagarna ger positiv respons. En glad överraskning för kvällen var att den tyska familjen som fick stå med husbilen vid NOK-stugan kom och bjöd på en hel bricka med nybakade kanelbullar, för att visa sin tacksamhet. En gest som värmdes. Karma var tanken medan jag avnjöt en bulle.

## **Ettapp 3 – Nordansjö 17 juni**

Om vädret var bättre på ettapp 2 så var det ändå bäst på sista etappen. Soligt och varmt! Johan hade i PM uppmanat deltagarna att inte stressa utan att ta det lugnt i startögonblicket. Elisabet som var funktionär vid starten styrde upp startteamet så att de hade olika uppgifter och allt verkade flyta på, trots eventuellt och troligtvis pirriga deltagare. Priser i form av presentkort på Elsas konditori delades ut till de 3 som kom först i mål för respektive klass. Förutom klassen Lätt, de fick alla en påse med godis och festis. Resultat först i mål:

### **Lätt:**

1. Sixten Hedström, Avesta OK

### **Medel:**

1. Martin Skog, Norbergs OK
2. Felix McConville, IF Thor
3. Marie Åsberg, OK Hedströmmen

### **Svår kort:**

1. Raimo Nygård, Sala OK
2. Cecilia Einarsson, Västerås SOK
3. Johan Ericson, Fagersta OK

### **Svår lång:**

1. Ola Jernström, Avesta OK
2. Marlene Fritz, OL-Team Filder
3. Leif Markfjärd, Avesta OK

Det var 74 som startade på ettapp 3. Ett stort tack till alla deltagare som kom på vår traditionella tävling. Och ett lika stort tack till alla funktionärer som gjorde tävlingen möjlig. Ett extra tack till Mats Andersson som genomförde en annan typ av 3-dagars genom att ta in kontroller dag 1 och 2 och både sätta ut och ta in kontroller dag 3. Det lär ha blivit några kilometer! Hoppas turerna gav mersmak och inte avsmak.

Sammanfattningsvis så blev 2026 års 3-dagarstävlingar riktigt trevliga, Johan var nästan förvånad över hur lite teknik- och datastrul det varit. Och övriga funktionärer verkade också flyta på. Signe Winqvist bjöd deltagarna på korv och bröd efter sista tävlingen. Tack för det! Det är så kul när ungdomar i klubben dyker upp.

Och en sak står klar, vi i NOK kan det här med arrangemang. Heja oss! Nu får vi ändå lite välbehövlig arrangörsvila, åtminstone när det gäller orientering.

*Text: Anna-Karin Eriksson*

*Foto: Gunnar Meller*

# Idel pallplatser och en rejäl besvikelse

**Vårsäsongen kunde inte börjat bättre med 10 km landsväg i Örebro. Dagen till ära var det dessutom som så att IF Start som anordnade loppet fick göra om banan, den skulle gå på tre varv (3,33 km) i stället för traditionella två varv på fem km vardera. Strålände vårväder med endast lätt vind, glada löpare och massor av tillrop resulterade att jag än en gång sprang under 40 minuter på milen.**

Två veckor senare drog vi vidare med vartävlingarna. Tillsammans med Melo och Lars sprang jag stafett i Laxå. Munkastigen trailrun (som alla bör prova någon gång) är en riktigt rolig, varierande samt utmanande tävling. Vi skulle springa tre sträckor totalt. Jag skulle inleda, Melo ta vid med sträcka tre och Lars skulle avsluta på sista sträckan. Loppet är totalt 44 km (näja, ibland 45 och ibland 43 beroende på priset på klockan) och vi fördelade det hela med cirka 14,5 km vardera. Min sträcka var där "all" höjd kom och jag lyckades hålla ihop det riktigt bra för att sen lämna över till Melo. Han gav i sin tur en bra start till Lars som sprang så pass bra att vi var 25 minuter före alla andra i mål. Solklar seger.

Veckan efter var det dags för årets Björnlunken. Det arrangeras av Kungsörs SK och har funnits i evigheter som lopp. Det är dock ett arrangemang som först på senare år dragit till sig rejäla mängder med deltagare. I år fick jag höra att det var närmare 700! på plats. Björnlunken är inte enkom ett löplopp i fin böljande skogsterräng. Det är också ett MTB-lopp. Möjligen är det där den stora massan

tillkommit. I år skulle jag återigen springa 10 km. Banan går på stigar, några meter med grusvägar, över hållar, upp över fina kullar med gedigen variation i svårighetsgrad. För andra veckan i rad blev det pallplacering. Jag sprang i mål som tvåa efter suveräna Fredrik Häggkvist från Köping.

Ytterligare en vecka passerade och det var åter dags att ta en tur till Örebro. Tisdagsklubben stod för arrangemanget på årets korta terräng DM. Det var glädje från start till mål. Framför allt glädjande att vi åter fick springa ett terräng-dm så som det är tänkt att vara "på riktigt", dvs gräsunderlag med hinder på banan i form av små höbalar. En och annan liten brant backe och i övrigt rätt löpvänligt. Tanken är att vi till hösten, på höstmötet med Södra Svealands Friidrottsförbund, meddelar att vi vill arrangera korta terräng-dm säsongen 2027.

Målsättningen för dagen var att springa under 16 minuter på de totala 4 km. Banan är på korta terräng-dm alltid lagd så att den går på en 2 km slinga, detta för att främja publikvänlighet och ett tillgängligt arrangemang. Det skulle visa sig att det även idag skulle gå riktigt bra. Det blev till slut en tredjeplats och bronset åkte med hem till Fagersta. Det blev också en tid under 16 minuter. Vilket i sig kändes väldigt bra.

Med en riktigt bra succévar i bagaget var det bara att härda ut och invänta SM/VSM kort trail i Älvdalen. Loppet är en del av UKA-Pain som arrangeras återkommande. För er som inte sprungit något av UKAs lopp så rekommenderas dessa varmt. Oavsett distans så tror jag

att man kan hitta ”sitt” lopp där. Jag hade höga förhoppningar eftersom träningar och tävlingar gått så bra. Banan på UKA-Pain är jäkligt svår men löpbar. Det visste jag sen innan och jag hade en idé om att springa kring 2 timmar och 30 minuter på de nästan 30 km och 800 höjdmeter.

Men vägen till Älvdalen skulle bli krokig. De två veckorna innan loppet var det mycket som skulle göras på jobbet. Det blev inte bättre (och jag kan f\*aaaaa inte fatta) av att kollega efter kollega skulle spela bror duktig och komma till jobbet förkyld, lätt förkyld, troligen förkyld och absolut toksjuk. Jag konstaterade, frustrerat nog, att vi inte lärt oss något av pandemin. Snarare tvärtom. Mycket tid gick alltså åt att försöka undvika folk överlag. Något som inte är så lätt i ett yrke som just handlar om folk. Stressen av att eventuellt bli sjuk blev allt mer påtaglig ju närmare loppet vi kom och inte blev det bättre när jag en vecka innan kände att jag nog var på väg att bli dålig men lyckades med nöd och näppe undvika sjukdom.

Det var inte förrän dagen innan, på fredagen, när vi var på väg upp till loppet som jag kunde slappna av men då kom också all spänning åter som ett brev på posten. Precis innan Rättvik fick jag ”panikstanna” och gå ur bilen. Bägge mina ben var som stela glasspinnar, anspänningen var enorm. Nu tror jag inte det har med tidigare veckor att göra utan snarare att jag spänt mig när jag kört bil. Men glädjande nog ska bilen snart bytas ut mot en med riktiga sportstolar.

Vi skulle övernatta i Mora och morgonen därpå skulle vi köra den korta biten till Älvdalen. Samma sak återkom. Den korta färden på knappa 35 minuter resulterade i fruktansvärda kramper i baksida lår.

Särskilt drabbat blev vänster ben. Jag valde ändå att inte fokusera något mer på det utan under uppvärmningen så återkom det en rätt god känsla och den målbild jag hade om att springa kring 2 timmar och 30 minuter kändes rimlig. Men allt det skulle gå i kras redan efter 3 km. Nog var det varmt för dagen, relativt stilla, inget regn och ytterst få moln men värmen och vätskeupptagningen kan jag inte skylla på. Något annat, oklart vad, orsakade återigen krampkänning i benen och jag fick slita hårt. Banan är upplagd som så att man efter cirka 7 km påbörjar stigningen till högsta punkten. Den stigningen pågår till 15,5 km. Det är en stund. Trots krampkänning och elände så höll jag ihop det väldigt bra till km 13, då visade klockan fortfarande ett snitt på 5.11 min/km. Vilket med formen för dagen skulle resultera i en sluttid på ca 2 timmar och 30 minuter. Efter km 13 så blev allting värre och värre och när jag väl kommit till toppen, vänt och skulle utför igen så var det knappt ens tal om styrfart. Det var snarare en kamp mot kroppen om att komma i mål överhuvudtaget.

Väl i mål så var besvikelsen enorm. Mest för att jag vet att jag både kan och vill bättre och mer. Och någonstans måste man vara besviken också emellanåt. Jag är inte typen som knyter näven i fickan och ”life is sunshine and rainbows” och lallar omkring när det gäller min egen prestation och det jag tycker att jag ska prestera. Det kan man absolut göra med mycket men inte med min egen prestation. Det är viktigt att våga fullkomligt säga sig själv för att kunna gå vidare, i alla fall för mig.

Och vidare kom jag. Under den gångna helgen, den 14 juni närmare bestämt skulle Macksta Trail avgöras i Köping.

*Fortsättning på nästa sida*

Banan som mäter knappa 4 km skulle springas 6 varv, totalt cirka 24 km och 1000 höjdmeter.

Eftersom jag är i full gång med träning inför Idre så var det här ett perfekt inslag och ett bra långpass att avsluta veckan på. Tidigare nämnda Fredrik bjöd in. Jag och Melo åkte ner till Köping med syftet att träna. Med fortsatt trasiga hamstrings efter UKA-Pain så var min mening att försöka få ihop ett bra pass utan några större känningar. För en gångs skulle startade jag extremt försiktigt och lugnt. För att sen ta placering efter placering. Hungriga vargar jagar bäst var det någon som sa. Och så skulle det bli. Till slut i mål som trea. Ordningen kändes återställd. Benen kändes mindre stela, om än stela. Mest nöjd med att jag förmodligen var den enda som sprang hela tiden, utan

gångpauser och pauser för att andas ut som ju annars är brukligt på den här typen av lopp. Dessutom så fick jag med mig en fantastisk fin termos. Bara det är ju underbart.

Härnäst är det dags för vårt arrangemang Nordansjö Nattultra. Det finns i dagsläget inget större att säga om det. Mer än att det kommer behövas några till funktionärer för att vi ska få ihop det. Lärdomen är att det är allt fler som anmäler sig i absolut sista sekund på loppet runt om i landet. Speciellt på arrangemang som vårt, som är mindre på alla sätt och vis men ack så bra. Så med det sagt så finns det inget mer att göra gällande NNU, Tjuvstarten och Mini-Ultratran mer än hoppas på lika fin sommarkväll som förra året och lika härlig succé. Vi kör! Eller snarare sagt. Vi springer!

*Senad Suhonjic*

## 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)

# O-Ringen Göteborg

19-25 juli 2026

## O-ringen 2026 i Göteborg – för fjärde gången

Det 60:e O-ringen avgörs i Göteborg och det är fjärde gången som landets näst största stad står som värd för jätteevenemanget. Tävlingarna pågår 19-25 juli alltså som alltid vecka 30.

Vid O-ringen finns det möjlighet att delta i vanlig skogs-OL, mountainbikeorientering (MTBO) och precisionsorientering (PreO).

Både världselit och nybörjare samt allt däremellan tävlar på samma arenor samtidigt. Unikt! Vilken kategori dessa åtta från NOK deltar i får du gissa:

Annelie Backström, D65 Kort  
Ove Backström, H65 Motion  
Elisabet Elmertoft, D60 Kort  
Dan Fuhr, Orange 6,0  
Malin Fuhr, Orange 4,0  
Thomas Henriksson, H50 Kort  
Johan Källman , H75  
Johan Sjöo, H65 Kort

Det finns även plats för direktanmälan om någon blir sugen i sista stund.

Häftigt är att en av etapperna avgörs i centrala Göteborg närmare bestämt Slotsskogen, annars är arenorna utspridda över staden och dess omgivning. En spännande vecka med massor av orientering väntar.

All info hittar du via: <https://o-ringen.se>

*Johan Källman*



**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.

**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)**

# DM-Sprint och DM-Sprintstafett - 23 maj

**Den 23 maj anordnade vi DM Sprint under förmiddagen och DM Sprintstafett under eftermiddagen. Tingshusparken fylldes med glada orienterare och vi hade vädret på vår sida.**

Under förmiddagens sprint var det totalt 207 tävlande fördelat över 28 åldersklasser, inskolning och tre öppna banor. Banorna gick runt om i Norbergs centrum med start vid Fridahallen och mål i Tingshusparken. Tidigare under veckan anordnade NOK orientering i skolan, en pojke tyckte det var så roligt att han kom till tävlingen för att vara med. Efter att ha sprungit inskolningsbanan ville han gärna prova en svårare och tog sig även an en öppen bana.



Jätteroligt att se hans lycka när han kom i mål och hade lyckats hitta alla kontroller, dessutom med snabbast tid i klassen.

Under eftermiddagen var det dags för Sprintstafetten. 56 lag tävlade fördelade över åtta åldersklasser, en öppen bana och inskolning. Både start, växling och målgång var i Tingshusparken. Det var ordentligt med rörelse där under tiden!

Vid varje arrangemang behövs många funktionärer vilket ibland kan vara svårt att få till. Lyckligtvis är vi en förening med många som gärna hjälper till vilket vi är väldigt tacksamma för! Gammal som ung, det finns alltid något man kan hjälpa till med och det är fantastiskt roligt att vara en del av arrangemanget. Att se alla glada och nöjda orienterare och funktionärer gör mig varm om hjärtat. Ibland kan det bli lite stressigt och att saker inte fungerar som det ska men vad gör väl det. Det ordnar sig alltid i slutändan. Om du är intresserad av att hjälpa till vid våra arrangemang är det bara att säga till. Man behöver inte ens kunna orientera, se bara på mig.



*Cissi Henriksson*

# Utbildningar på olika nivåer - från introduktion till expert

Orientering är på många sätt en komplicerad och ibland obekvämt sport. Har man väl kommit över den första tröskeln, kanske med hjälp av någon bekant eller av rent intresse, finns det så många sätt att förkovra sig både som orienterare och även som förälder till intresserade barn eller som ledare.

Svenska Orienteringsförbundet (SOFT) har många olika utbildningar att erbjuda. Både digitala och fysiska träffar. Flera av dem kan du hitta via utbildningsportalen på SOFT:s hemsida:

SOFT:s utbildningsportal: <https://utbildningar.orientering.se/>

Sedan kan vi naturligtvis också fixa olika slag av utbildningar i klubben. Bäst är om du som enskild, eller i grupp, frågar någon i styrelsen om det du är intresserad av så kan vi ordna internt. Några exempel kan vara

- Grunderna i banläggning, både hur man skall tänka och planera och hur man ritar snygga banor med Purple Pen,
- Sprintnormen och karttecken
- Kartpromenader/kartförståelse

Tveka inte ta hjälp av erfarna utövare/ledare i klubben och få nya insikter om sporten.



## Vårträningar 2026

Vi gjorde ett test under våren och satte ut ett antal fasta kontroller i Skallbergsskogen. Syftet var att förenkla och sänka tröskeln för de som ska arrangera träning. Nu har våren passerat och enligt de deltagarlistor som fyllts i vid varje träningstillfälle (totalt 9 st) så har 144 namn skrivits upp. Många har kommit från grannklubbar. Kul att intresse funnits!

I och med att vi arrangerade NOKs Nationella i april och Sprint DM i maj så har 4 av träningstillfällena varit vid dessa områden. Bra med variation ändå!

Vi skulle gärna vilja veta hur ni upplevt träningarna som hållts vid de fasta kontrollerna, har det varit tjatigt att vara i samma skog? Enklare? Eller andra tankar? Vi har sett att en del kodsiffror tyvärr har solblekts, det går ju förstås att förbättra till en annan gång.

Detta var som sagt ett test, i höst ansvarar SOL-kommittén för träningar igen. Har du fått mersmak på att ordna träning? Hör av dig till Annelie Backström!

Tack till alla som deltagit på vårens träningar. Håll utkik på hemsida och Facebook, klubben kommer att lotta ut priser bland de NOK-medlemmar som deltagit!

*Anna-Karin Eriksson  
Ola Jernström*

## Våra sponsorer:



**SVEVIA**



**SCANDBIO**



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