

Med hösten i siktet



Läs om:
O-ringen 2026
Lär känna
SOL-kommittén
NNU 2026
Lär dig om
Laserskanning
Skidsäsongen
2026/2027
Och som vanligt
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
Senast den 15e mars, juni, sept och dec.

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 2026

Vecka/Namn	Tele
40 Jimmy Spolander	070-2811738
41 Mats Bergman	070-5882459
42 Mikael Jansson-Vainionpää	070-3976630
43 Annelie Backström	076-2382464
44 Hans-Åke Gustavsson	070-2369028
45 Senad Suhonjic	070-2386063
46 Kenth Pettersson	070-2203101
47 Jan-Erik Hellgren	072-2507244
48 L-O Borking	070-2410297
49 Lasse Wester	070-3027933
50 Katja Kleinvald	073-6904616
51 Sofia Lawther	070-6883463



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

På gång oktober - december

När?

Tisdagar

Vad?

Soppakvällar, NOK-stugan kl 18-20

Söndagar

Tipspromenader, NOK-stugan kl 10-11.30, till och med 15/11

26/9

Höstmötet, medel, Ramnäs

27/9

Styrelsemöte, NOK-stugan kl 17

3/10

Tuna Ting, lång (DM Dalarna), Borlänge

4/10

Tuna Ting, medel, Borlänge

10/10

25-manna

11/10

25-mannamedeln

15/10

Fire night run, Surahammar

16/10

Lugnetsprinten, Falun

17-18/10

Daladubbeln, Falun (inkl SM ultralång)

21/10

Utvärderingsmöte VOF, digitalt

29/10

Veteranorientering/ Motions-OL, Västerås

30/10

Halloween-natta, Köping-Kolsva

31/10

Höstmöte/medlemsträff NOK

5/11

Veteranorientering, Arboga

7-8/11

Gävle indoor

14-15/11

Viken indoor, Sandviken

14/11

Fakiren, DM ultralång, Arboga

21/11

VOF Planeringskonferens/ OL-Gala, Kungsör

2/12

Skinklöpet, Norbergs torg

26/12

Julkulur



Cirkelträning startar 1/10

Plats: Lilla gymhallen
Engelbrektsskolan
Tid: Torsdagar kl 18-19

Alla kan vara med efter sina förutsättningar.

Välkomna!

Annelie Backström



Ett litet tips!

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



Höstens tipspromenader i Nordansjö

NOK inbjuder till traditionella tipspromenader
Söndagar från 27 september till 15 november.
Starttid 10:00 - 11:30

Banan är lätt kuperad och 2750 m lång.
Det fungerar med barnvagn med stora hjul.
Vi kommer att ha både barn- och vuxenfrågor.

Efter promenaden serveras kaffe/te och smörgås i NOK-stugan.
Bästa tippare får två trisslotter och tre trisslotter lottas ut bland
alla deltagare.

Priset är 40:- för de stora och 10:- för de små.

OBS: Vi vill undvika kontanter, betala helst med Swish



Mer klubbkläder?

Som medlem i Norbergs OK erbjuds du härmed att tycka till gällande klubbens framtida klädinköp.

Frågan är huruvida NOK ska öppna ytterligare en beställningsperiod under hösten för inköp av klubbkläder från vår leverantör Bagheera?

För att genomföra beställningen krävs en minsta ordervolym per plagg (10). Volymen är en förutsättning för att föreningen ska kunna subventionera

inköpen och därmed erbjuda medlemmarna ett rejält reducerat pris.



Det finns för närvarande ett begränsat lager av kläder till försäljning i NOK-stugan. Eftersom lagret är ytterst begränsat så gäller först till kvarn.

Betalning sker via SWISH enligt gällande instruktion i NOK-Stugan.

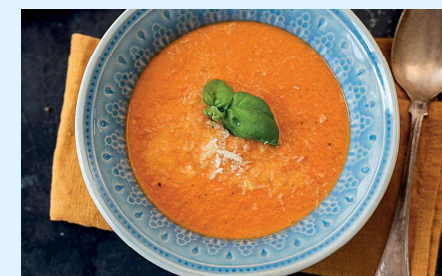
Ta gärna kontakt med Thomas eller Senad om ni har frågor och funderingar.

Soppakvällar höst 2026

Nu går sommaren mot höst, kvällarna blir både mörkare och kallare. Då har vi en ny **Soppakvällssång** att se fram emot! På tisdagar kl 18-20 i NOK-stugan ses vi för att först utföra valfri träning, vissa tar en promenad runt elljusspåret och andra springer reflexslinga med pannlampa. När snön kommit så går det fint att åka skidor. Sedan dusch och även bastu om man vill. Avslutningsvis äter vi soppa tillsammans. En bättre vardagskväll helt enkelt!

Annelie Backström har ordnat ett schema. Kan man inte den dagen man blivit tilldelad så kan man byta med någon annan.

Man gör själv de inköp som behövs och lämnar kvitto till Cissi Henriksson som sedan gör en överföring av de pengar man lagt ut. Sedan lagar man valfri



soppa för ca 10-15 personer. Går även bra att köpa färdig soppa om man inte hinner eller har lust att laga egen.

29/9	Pelle
6/10	Annelie och Ove
13/10	Camilla och Veronika
20/10	Johan
27/10	Katja
3/11	Anna-Karin
10/11	Janne H
17/11	Thomas o Cissi
24/11	Lennart
1/12	Lisa
8/12	Sopen o Margit
15/12	L-O Borking o Tage Fjellman

Välkomna!



Succé, banrekord och heroiska kämpatag under Nordansjö Nattultra

Årets upplaga av Nordansjö Nattultra, Tjuvstarten by Ullmax och Mini-Ultran blev en stor framgång för oss som arrangör. Totalt kom 166 löpare till start under fredagskvällen och natten mot lördag för att ta sig an något av våra lopp.

Löparfesten inleddes under tidig kväll med Mini-Ultran på 1,5 kilometer, där en ny bansträckning introducerades på grund av skogsavverkning. Den nya sträckningen visade sig vara mer publikvänlig än den tidigare, vilket gav deltagarna starkt stöd längs banan. Den nya sträckningen kommer att behållas även under kommande år samt att vissa justeringar görs för att göra banan tydligare med mindre risk för felspringning.

Rekorden rasade in

Klockan 21:00 gick starten för Tjuvstarten by Ullmax (12 km). Loppet ingick i år för första gången i Södra Svealands löparserie, som ”ägs” av Södra Svealands Friidrottsförbund. Ett otroligt bra och viktigt skyltfönster för oss för framtida lopp. Det större fokuset på

tävling resulterade i nya banrekord i både dam- och herrklassen. Greta Halldén, en mycket stark löpare på framfart från Borlänge (Borlänge, Craft) vann damklassen på tiden 47:15. Hon blev också den första kvinnliga löparen att erövra bergspriset på Häberget.

På herrsidan segrade Max Krönström (Tisdagsklubben, Örebro) på tiden 44:07. Tiden innebar en kraftig sänkning av det tidigare rekordet från premiäråret 2025, och Krönström säkrade även herrsidans bergspris. Löparna från Tisdagsklubben är välkända för att träna oerhört mycket och resultaten är därefter.

Vid midnatt startade Nordansjö Nattultra på 60 kilometer. Hannes Rapp (IFK Sala) och Amanda Brunosson (Kumla SF) tog tidigt kommandot genom att vinna bergsprisen, och båda höll ledningen hela vägen in i mål.

Rapp noterades för ett nytt banrekord med sluttiden 4.33.19, vilket motsvarar ett kilometer tempo på 4.34 minuter. Något

han passade på att göra innan annalkande militärtjänstgöring och således uppehåll från löpningen.

I damklassen stod Amanda Brunosson för en stark soloprestation. Hon korsade mållinjen på tiden 6.07.05, vilket också räckte till en mycket stark total tredjeplats för hela loppet.



Stora kämpainsatser i mörkret

Men det var inte bara i den absoluta toppen som det presterades på hög nivå under natten. Längs spåren utspelade sig många heroiska kämpainsatser i mörkret där löparna utmanade sina egna gränser. En av dem som gav sken till viljan under natten var debutanten Johan Björck (Trollhättans IF Friidrott, Vänersborg). Efter att ha kämpat sig igenom hela natten nådde han slutligen mållinjen på tiden 9.19.49. Björck var oerhört tacksam för den mottagning han fått före, under och efter loppet.

Han var så pass nöjd med funktionärerna, arrangemanget och allt runt om så att han har lagt in en nominering gällande NNU till Svenska Marathonsällskapet. Nomineringen är till något som Marathonsällskapet kallar för Stjärnlopp och går ut till lopp där deltagare på loppet särskilt uppmärksammas

och lyfts oavsett om man kommer in i mål som vinnare eller sist.

På senare tid har det uppmärksammats runt om i landet att många lopp, stora som små, inte väntar in eller har tillräckligt med stöd för de löpare som behöver lite längre tid på sig att genomföra ett lopp. Vi tackar Björck för nomineringen. Vi får se om Svenska Marathonsällskapet hör av sig.

Vi passar också på att rikta ett stort tack till alla som gör arrangemanget möjligt – från löpare och storpublik till samarbetspartners, markägare, fotografer och funktionärer. Vi påminner redan nu om behovet av funktionärer för 2027. Stora som små insatser gör skillnad!



För att utveckla tävlingen ytterligare skickade vi ut en kortare enkät. I den framkom en del konstruktiv kritik som vi har tagit åt oss och ska jobba vidare med. Förändringar ska göras på sina ställen. Ett av dessa är en ny distans över 24 km. En tävling är utlyst för att döpa distansen. Den presenteras den 7 september 2026. Klart är också att vi tidigarelägger nästa löparfest en vecka. Save the date till den 2 juli 2027. Anmälan öppnade 1 september och en sak är säker. Anmälningarna har redan börjat trilla in.

Senad, Sara, Johan, Thomas och Mats.

Foto: Gunnar Meller



Jakttider

Snart går vi in i en period då jakten är som mest aktiv. Som orienterare (och gängse skogsbadare) kan det vara bra att känna till tidpunkter för olika slags jakt, detta för att undvika att störa jakten och även för att slippa hamna i obehagliga situationer.

Under älgjaktspremiären och någon vecka in i oktober är skogarna fulla av jaktlag, drivande hundar och skyttar på pass. Allmänheten rekommenderas därför att under denna period hålla sig till motionsspår eller öppna vägar. Klövviltjakten (älg, rådjur, hjort) pågår sedan oftast på lördagar och söndagar under oktober och november. Jakt på rådjur, vildsvin och hjort sker mycket ofta som vaktjakt eller smygjakt precis när solen går upp eller ner. Då är sikten sämre och därför bör man vara extra uppmärksam dessa tider, eller helt enkelt hålla sig borta från skogen just då.

Det finns saker att tänka på när man vill vistas i skogen under jaktsäsong:

- Bär reflexväst eller färgstarka kläder.
- Håll utkik efter skyltar. Jaktlag sätter ofta upp tillfälliga varningsskyltar vid skogsvägar och vändplaner, till exempel 'Jakt pågår'.
- Respektera dessa och välj en annan plats.
- Håll dig till etablerade stigar under den mest intensiva jaktperioden.

Deltar man i orienteringstävlingar så behöver man såklart inte tänka på dessa saker, då har arrangören fått ok från jaktlag att vistas i området.

Källor:
jagareforbundet.se
lansstyrelsen.se
riksdagen.se
naturvardsverket.se

*Anna-Karin Eriksson
 assisterad av Chat-GPT*

All jakt i Sverige regleras utifrån jaktlagstiftningen, där huvudprincipen är att allt vilt är fredat. I Jaktförordningen anges undantagen då jakt ändå är tillåten. Detta avseende kalendertider, klockslag och geografiska zoner för olika viltarter. Länsstyrelsens roll i jakt- och viltfrågor är bland annat att informera jägare och markägare, registrera jaktområden, tilldela licenser och att samla in och sammanställa statistik över skjutet vilt. Naturvårdsverket har i uppdrag att granska jakttiderna minst en gång vart sjätte år och föreslå vetenskapligt baserade ändringar till regeringen.

Jakttider för de vanligaste viltarterna i Västmanland:

Älg

Älg får bara jagas från och med en timme före solens uppgång till och med en timme efter solens nedgång. Under den sista timmen efter solens nedgång får jakten endast bedrivas som smyg- eller vaktjakt (=utan hund).

Inom älgskötselområden och licensområden

Alla djur: 8 okt - 31 jan

Oregistrerad mark

Älgkalv: 8 okt - 12 okt

Rådjur

Samma regler som älg gällande tid på dygnet.

Allmän jakttid: 1 okt - 31 jan

Hornbärande djur: 16 aug - 31 aug samt 1 maj - 15 juni (smyg- och vaktjakt)

Rådjurskid: 1 sept - 30 sept (smyg- och vaktjakt)

Kronhjort

Samma regler som älg gällande tid på dygnet.

Inom kronhjortsskötselområden (KSO)

Alla djur: 8 okt - 31 jan

Hind och årskalv: 16 aug - 7 okt (smyg- och vaktjakt till och med 30 sept) samt 1 feb - sista feb (smyg- och vaktjakt)

Oregistrerad mark

Årskalv: 16 aug - 31 jan (smyg- och vaktjakt till och med 30 sept)

Dovhjort

Samma regler som älg gällande tid på dygnet.

Alla djur: 1 okt - 20 okt samt 16 nov - sista feb

Hornbärande djur och kalv: 1 sep - 30 sep (smyg- och vaktjakt)

Hind och kalv: 21 okt - 15 nov samt 1 mars - 31 mars (smyg- och vaktjakt)

Vildsvin

Vildsvin får jagas dygnet runt under jakttid.

Sugga som följs av randiga eller bruna små kulingar är fredad hela året.

Allmän jakttid vuxna djur: 1 apr - 31 jan

Årsunge: 1 juli - 30 juni (lovlig jakt året om)



MEDLEMSDAG 31/10

Vi gör en repris av förra året och har höstmötet och medlemsdagen vid samma tillfälle. Platsen är Vårdshuset Engelbrekt. Efter mötet bjuder klubben på Tacobuffé.

Vi behöver er anmälan senast 10 oktober. Anmälan görs genom att meddela Annelie Backström eller en kommentar på Facebook.

Hoppas vi ses då!



Laserskanning – från laserpulser till orienteringskarta

Vad är laserskanning?

Laserskanning är en metod för att mäta markens och olika objekts läge och höjd. Vid Lantmäteriets flygburna laserskanning sitter en lasersensor i ett flygplan. Sensorn skickar ut laserpulser mot marken och mäter hur lång tid det tar för ljuset att reflekteras tillbaka.

Eftersom ljusets hastighet är känd kan avståndet räknas ut. Flygplanets position bestäms samtidigt med satellitpositionering, och dess riktning och rörelser registreras. Därmed kan varje mätpunkt ges koordinater i tre dimensioner: x, y och höjd.

Resultatet blir ett **punktmoln** som består

av ett mycket stort antal höjdbestämda punkter. En laserpuls kan ge flera returer. En del laserpulser kan nå marken genom luckor mellan trädens grenar och blad. Efter insamlingen kontrolleras och klassificeras punkterna, exempelvis som mark, vegetation, byggnad eller vatten. Markpunkterna kan sedan användas för att skapa en digital terrängmodell.

Varför laserskannar Lantmäteriet Sverige?

Ett viktigt ursprungligt syfte var att skapa en noggrann nationell höjdmodell. Laserskanning är både effektiv och förhållandevis kostnadseffektiv när höjduppgifter ska samlas in över stora

områden. Höjddata kan bland annat användas till:

- översvämnings- och klimatanalyser
- samhällsplanering och byggande
- skogsbruk och naturvård
- framställning av kartor och tredimensionella modeller.

Den första nationella insamlingen, som ligger till grund för produkten **Laserdata Nedladdning, NH**, genomfördes huvudsakligen 2009–2019. Materialet innehåller normalt ungefär 0,5–1 punkt per kvadratmeter, med lägre täthet i vissa kalfjällsområden.

Lantmäteriet genomför nya laserskanningar ungefär vart 7:e år. Norberg laserskannades senast 2021 och nya flygningar, med ännu högre punkttäthet, planeras att genomföras hos oss under 2027-2028.

Laserdata som grundmaterial för orienteringskartor

Laserdata är mycket värdefullt när orienteringskartor ritas. Materialet kan bearbetas i exempelvis OCAD, OpenOrienteering Mapper eller GIS-program för att ta fram

- höjdkurvor och hjälpkurvor
- terrängskuggning
- lutningsbilder
- underlag för att upptäcka höjder, sänkor, åsar, raviner och terrasskanter
- indikationer på branter, diken, gropar och andra små terrängformer.
- större stigar och kolbottnar
- vegetationens höjd och täthet

Laserdatan är ett underlag – inte en färdig karta

Laserdata kan förbättra kartans kvalitet och förenklar fältarbetet, men de ersätter inte rekognosering. Punktmolnet visar geometri och höjd, inte automatiskt hur ett objekt ska redovisas enligt orienteringens kartnorm.

Höjdkurvorna som skapas från laserdata placeras med exakt ekvidistans och behöver justeras så att de överensstämmer med hur orienteraren uppfattar terrängen.

Kartritaren behöver bl.a. kontrollera på plats:

- om en linje är en stig, ett dike eller något annat

- hur tydlig och löpbar en stig är
- vegetationens täthet och löpbarhet
- sankmarker, stenar, punkthöjder, branter, mindre stigar
- om objekten fortfarande finns kvar
- vilka detaljer som är relevanta och läsbara i den valda kartsalan.

Flygbilder, befintliga kartor och andra geodata kan också kombineras med laserunderlaget. Laserdata ger ett mycket exakt geometriskt grundmaterial, medan kartritarens fältarbete och bedömning gör materialet till en korrekt och användbar orienteringskarta.

Källor:
lantmateriet.se
geotorget.lantmateriet.se

*Ola Jernström
assisterad av Chat-GPT*

**Vill du bidra med
något i nästa
nummer av
NOK-nytt?**

**Skicka ett mail till
info@norbergsok.se
Senast den 15e dec.**

Presentation av kommitté - SOL-kommittén

Välkomna till SOL-kommittén - Skid- och Orienteringslöpning!

I kommittéen ingår:

Ove Backström
Annelie Backström
Lisa Elmertoft
Sofia Lawther
Sara Johansson
Agnes Björk

Vi anordnar höst- och vinterträning i samband med soppakvällar. Detta brukar vara väldigt uppskattat med många besökare som tränar, bastar och passar på att umgås och äta soppa.

Under lågsäsongen har vi cirkelträning i den lilla gymnastiksalen där vi tillsammans anordnar träningspass som passar alla.

Nybörjarkurs, både för vuxna och barn, är något vi också anordnar efter intresse. Tyvärr blev den senaste inställd pga för få anmällda.

Varje år i maj så är det WOW (World Orienteering Week), då brukar vi arrangera orientering för mellan- och högstadiet. Detta har varit så populärt, med många deltagare, så vi har även valt att arrangera några dagar i augusti för högstadiet.

Vi försöker även se till att få ihop deltagare till Engelbrektsstafetten varje år. I år deltog vi med 6 lag!

De senaste åren har vi inte lyckats att få ihop tillräckligt med medlemmar för att skicka ett eget lag på 25-manna och

därför har vi samarbetat med tex Sala och Fagersta. På så vis är NOK ändå representerade.

Vi ansvarar även för att nödvändigt material finns tillgängligt och i bra skick för att kunna genomföra dessa träningar och aktiviteter.

Det är även vår kommitté som ansvarar för planering, organisering och genomförande av tisdagsträningarna under säsong. Dessa träningar sker runt om i Norberg och delas alltid på vår Facebook sida. Eftersom vi vet att det ibland är svårt att ta sig till en träning på en bestämd tid har vi i år låtit kartor ligga kvar vid träningsplatsen för att på så vis underlätta för flera som vill träna.



Guld och gröna skogar vid DM-tävlingarna



DM, alltså distriktsmästerskap, ger en lite speciell känsla när man står på startlinjen. I Västmanland har vi många tillfällen att mäta oss med konkurrenter/kolleger från andra klubbar i distriktet. Hittills i år har vi deltagit i fem olika grenar och endast ultralång distans återstår

Tyvärr har vi inte varit så många från NOK men vi har i alla fall knäpat ihop ett antal DM-tecken. Första tävlingen var DM Natt i Arboga i april. En fin vårkväll vid Götlunda i bra terräng för nattorientering där Johan Källman som ende NOK:are tog ett guld.

DM fortsatte med sprint som vi själva arrangerade med arena i Tingshusparken.

Medel och Lång avgjordes vid Järndammen i Sala. Även här var det rolig orientering med tre guld till NOK: Två till Mathias Nyström och ett till Johan Källman. Vid stafetten i Ridderhyttan hade vi bara ett lag på plats, i H65. Det blev en andraplats i en spännande uppgörelse.

Nu är det bara ultralång i Arboga kvar, i samband med deras tävling Fakiren den 14 november. Ställ upp där och bättra på deltagarstatistiken, och medaljskörden, för NOK!

DM Natt Arboga:

1 H75 Johan Källman

DM Sprint Norberg:

1 ÖV1,5 Milo Thoor

3 H10 Isak Vedin

DM Medel Sala:

1 H45 Mathias Nyström

1 H75 Johan Källman

3 D60 Elisabet Elmertoft

3 H65 Hans Westman

DM Lång Sala

1 H45 Mathias Nyström

2 H75 Johan Källman

DM Stafett:

2 H65 Norbergs OK

(Hans Westman, Johan Källman)

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



O-ringen i Göteborg - het folkfest

Vecka 30 – för en orienterare är det en viktig del av sommaren. Sedan 1965 har O-ringen arrangerats runt om i Sverige och från en blygsam start har det växt till ett av Sveriges största idrottsevenemang. I år var Göteborg värdstad med tävlingarna i stadens närhet.

Hur många som deltar i O-ringen är numera inte så lätt att veta – det beror på hur man räknar. Från början och många upplagor framåt var det enklare när man anmälde sig till 5-dagars som var skogsorientering i fem dagar. I den historiken är det fortfarande Dalarna 1985 med Falun som centralort som har rekordet. 25021 deltagare är den officiella siffran. När Västmanland arrangerade 1991 var det 16770 deltagare.

På senare år har det hänt mycket med utbudet. Numera finns det, 3-dagars, MTB-orientering, Indoor, PreO, Para-O, Elitsprint, Ungdomsstafett. Därtill går det att direktanmäla sig till många av tävlingarna. En hel del deltar i flera grenar

så det blir ganska svårt att överblicka. Men någonstans kring 20000 deltagare är en hygglig gissning tror jag.

Från NOK var vi i år ovanligt få – vi blev elva namn i start- och resultatlistor till slut. Men även om vi inte var så många och bodde lite utspritt kämpade vi på med gott humör. Göteborg visade sig från sin bästa sida med fint, soligt och varmt väder. Terrängen var fin och utmanande, som det skall vara för att det skall bli roligt. Speciellt tredje etappen i Slottsskogen mitt i Göteborg blev minnesvärd. Aldrig har en etapp avgjorts så centralt under ett O-ringen. Dit kunde man lätt ta sig med spårvagn eller buss oavsett var man bodde.

De två första etapperna gick i Jennylund, NO om Göteborg. Ganska kuperat och jobbiga sankmarker som mestadels var torra men bestod av höga grästuvor och skvatram. Dusch och ombyte inomhus i Ale-Surtes bandyhall var behagligt när det var 30 grader varmt ute.

Tredje etappen gick alltså i Slottsskogen medan de två sista avgjordes på Hisingen, vid Länsmansgården.

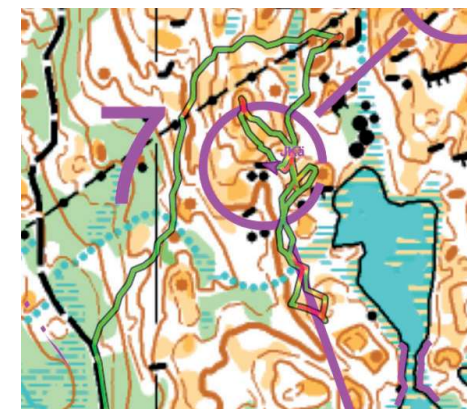
Dan Fuhr tävlade i Öppen Orange 6 km och klämdes till med etappseger direkt. En härlig prestation som han sedan följde upp med flera toppresultat. Inget slutresultat dock eftersom tidsschemat inte passade dag 2.

Kalle Nordström sprang samma bana men i en annan klass och hade faktiskt bättre tid än Dan på etappen men blev trea i klassen – imponerande och kul! Följde upp med ytterligare två bra lopp.

Malin Fuhr inledde veckan med en sjätteplats i Öppen Orange 4 km. Fortsatte med två andraplatser innan det blev etappseger på fjärde. Avslutade med en niondeplats och blev totaltvåa, vår bästa slutplacering.

För egen del gick det inte som jag tänkt. På första etappen blev det några misstag men det räckte till tionde plats i H75. Andra etappen gick det bra när jag blev sjua.

Ettapp 3 och 4 innebar flera tidsödande missar men låg ändå på tionde plats i totalen inför avslutningen. Och då kom hjärnsläppen, inte bara en gång. Ni vet det där när allt känns bra och så plötsligt fattar



man ingenting. Så blev det flera gånger denna dag innan jag till slut stapplade in på 25:e plats. Inte alls den där topp-10 som jag hoppats och siktat på.

Men en i övrigt rolig och fin vecka i härliga Göteborg. Nästa år möts vi i Stockholm. Hoppas på betydligt fler från NOK då.

Vi som var med: Elisabet Elmertoft - D60 Kort, Lovisa Jonsson - D21 Kort-2. Johan Källman - H75, Johan Sjöo - H65 Kort, Ove Backström - H65 Motion, Malin Fuhr - Orange 4,0, Dan Fuhr - Orange 6,0, Annelie Backström - 3-dagars Orange 3,3, Anna Linder - Etappstart Gul 3,5, Kalle Nordström - Etappstart Orange 6,0, Martin Skog - Etappstart Orange 4,0

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) finns en tävlingskalender. Det finns många tillfällen och du kan filtrera efter datum, distrikt och olika typer av aktiviteter och tävlingar.

Vintersäsongen 2026/2027 i Engelbrektsspåret

Engelbrektsloppet har nyligen uppdaterat informationen gällande premiär och spårkort för den kommande skidsäsongen. Det är helt otroligt bra möjligheter vi har för att kunna åka längdskidor i Norberg. Både när det gäller kvalitet på spår och när det gäller hur lång tid på året som vi har tillgång. Att vår klubbstuga är placerad precis där spåret går förbi är en ynnest.

Engelbrektsspåret drivs ideellt av föreningen Spåralliansen som består av Norbergs Skidklubb och Engelbrektsloppet. De jobbar hårt för att kunna erbjuda en tidig säsongsöppning och få till bra spår under säsongen. Arbetet de lägger ner är till glädje för så många. Jag har själv pratat med många skidåkare som åkt långväga för att uppleva dessa spår och samtliga uttrycker att det Norberg levererar är enastående. Att få möjlighet att träna inför långlopp i fina spår och fin miljö är väldigt uppskattat. Att efteråt kunna duscha, basta och fika i vår klubbstuga bidrar till en endorfinfylld helhetsupplevelse. Jag kan inte annat än hålla med och jag känner tacksamhet.

Preliminär säsongsöppning är lördag den 28 november med minst 4 km skidspår. En större mängd snö är sparad i år jämfört med tidigare år och förhoppningen är att kunna öppna spåret mellan Klackberg och Nordansjö redan till premiärhelgen. Om det lyckas så blir spårlängden 7,5 km. Men det beror på vädret, snö behöver också tillverkas på plats för att nå hela vägen. Sedan öppnas andra sträckor vartefter snötillgången ökar.

Spårkortspriser Engelbrektsspåret 2026/2027	
Säsongskort	1.700 kr (kampanjpris 1.500 kr t.o.m. 30 nov)
Dagkort	140 kr
2 dagarskort	250 kr

Om du har tillgång till friskvårdsbidrag från jobbet via Epassi så går det bra att nyttja. Är ni fler på din arbetsplats som vill åka skidor i vinter så kan företaget bli supporter där fler säsongskort ingår. Företagets logga visas då vid spåret och även på Engelbrektsloppets hemsida. Plus att det är ett bra sätt att stötta Spåralliansen. Man kan även bli supporter som privatperson.

Spårkort löses i appen Outby. Det går också bra via webbshoppen (engelbrekt.outby.se). Kampanjpris gäller till 30 november och för boende i Norbergs kommun även resten av säsongen. Mer information finns på engelbrektsloppet.se.

Jag måste erkänna att det är lätt att bli hemmablind, att bli van att ha de där skidspåren så nära. Därför har jag nu bestämt mig för att anmäla mig till något av loppen i februari, för att motivera mig att faktiskt ge mig ut i spåren. Det är ju roligare att genomföra ett lopp med vetskapen om att man har tränat innan, även om jag inte är ute efter att prestera något toppresultat. Det är mer de där endorfinerna som är min strävan. Och att vara en hälsosam förebild för mina barn. Kan vi bli fler NOK-are i startlistorna?

Anna-Karin Eriksson

Klassjoggen 2026

Klassjoggen i Engelbrektsloppets regi anordnades för alla skolbarn i Norberg den 25 augusti. En härligt solig och varm dag i idrottens tecken där ungdomarna kunde springa en bana så många varv de orkade, eller ville. Några var riktigt flitiga och sprang många varv.

Samtidigt var olika föreningar inbjudna att ordna aktiviteter parallellt med Klassjoggen. NOK var naturligtvis ”på” och vi hade ordnat flera sprintbanor på torget. Att det var trängsel med scouter, bollklubb och andra gjorde ingenting. Det var många som ville prova på orientering och några sprang banorna flera gånger för att bättra på sin tid. Ett kul initiativ som uppmuntrar till rörelseaktiviteter.

Johan Källman



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. **Från 2027-01-01 höjs familjeavgiften till 700 kr.** Enligt beslut vid årsmöte 2026-02-17.

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

Föreningen dokumenterar ofta sin verksamhet i bilder. Om du som medlem önskar att inte förekomma på bilder publicerade i föreningens kanaler (hemsida, Facebook, Instagram etc.) meddela info@norbergsok.se

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



En orienteringssäsong som tog en annan väg

Den här orienteringssäsongen blev inte riktigt som jag hade tänkt mig. På grund av en hel del jobb utomlands har det blivit ganska få vanliga orienteringstävlingar. Men lite orientering har det ändå blivit – och framför allt en hel del MTBO!

I maj åkte jag till Stockholmstrakten för Haningetränffen i MTBO. Det blev en riktigt rolig helg med både sprint och långdistans. Och jag blev faktiskt positivt överraskad av hur fina stigar det fanns där!

Som vanligt lyckades jag förstås bjuda på några bommar. Några var ganska små och några var väldigt stora. Särskilt på långdistansen. Men trots det räckte det faktiskt till tredje plats i båda loppen. Så ibland behöver man tydligen inte orientera helt felfritt för att hamna på pallen.

Efter Haningetränffen var planen att åka till O-Ringen i Göteborg och försöka ta revansch i MTBO. Men de planerna gick i sista stund om intet när jag helt oväntat fick rycka in som hundvakt.

I mitten av augusti var det dags för SM i MTBO i Uppsala, med tre olika lopp.

Även här blev det några bommar, men den här gången lyckades jag hålla dem lite mindre. Därför var tidsavståndet till segraren också betydligt mindre. På långdistansen började jag däremot inte särskilt lovande. Jag gjorde en rejäl bom redan i början och tänkte ungefär: 'Jaha, då rök den pallplatsen'. Då försvann lite av tävlingsgnistan och jag kände inte längre någon större motivation att cykla riktigt hårt. Det hade dessutom regnat, och rötterna var verkligen snorhala. Jag är inte direkt den mest tekniska cyklisten, så på vissa partier valde jag helt enkelt att gå med cykeln i handen i stället. Inte direkt den strategi jag hade tänkt använda för att ta mig upp på prispallen.

Men ungefär halvvägs fick jag plötsligt syn på en av mina konkurrenter. Hon brukar stå på pallen nästan varje gång, så jag blev faktiskt riktigt glad när jag såg henne. Det betydde ju att jag trots allt inte låg så dåligt till som jag hade trott. Plötsligt fick jag ny fart och bestämde mig för att ge allt och försöka köra ikapp henne – full fart som en raket!

Det räckte inte riktigt för att ta förstaplatsen från henne, men den lilla jaktstarten räckte faktiskt till en tredjeplats för mig. Och avståndet upp till förstaplatsen var faktiskt inte särskilt stort. Hade jag bara fortsatt att vara lite mer taggad från början, trots min bom, hade jag kanske kunnat vara med och slåss om en ännu bättre placering. En nyttig lärdom: man ska aldrig släppa tävlingsgnistan – fortsatt kämpa ända till mållinjen, även när man gör dumma misstag.

I slutet av augusti var det dessutom VM i MTBO i Mora. Det hade varit fantastiskt roligt att åka dit, särskilt eftersom det var relativt nära. Men tyvärr behövde jag jobba i Nederländerna just då, så även den planen fick vänta.

Nu har jag i stället börjat med ett nytt

Katja Kleinveld

Orienteringsträningar vår & höst

Under våren arrangerade vi 10 st träningar (7/4 – 9/6). Några var vid de fasta kontrollpunkterna som vi satte ut i Skallbergsskogen och några var vid andra lämpliga platser. Under hösten har vi arrangerat 7 st träningar (4/8 – 15/9) på olika platser.

Vi har fyllt i och samlat in deltagarlistor för varje träningstillfälle. Totalt sett så har 193 namn skrivits upp. 56 namn är medlem i annan klubb men valt att komma till oss för att träna, kul! Och 137 uppskrivna namn är alltså medlemmar i Norbergs OK.

På det kommande höstmötet kommer priser att lottas ut bland alla medlemmar som deltagit. Man får 1 lott per utförd träning, så ju mer man tränat desto större sannolikhet att få pris. Så boka in 31/10 och få chans att ta emot din belöning!

MTBO-projekt här hemma. Jag håller på att uppdatera cykelorienteringskartorna runt NOK-stugan, så att vi förhoppningsvis äntligen kan få till lite MTBO i Norberg.

Om vi hinner få igång det redan i år vågar jag inte lova. Men nästa år blir det definitivt en MTBO-träning på NOK agenda!

Man behöver inte vara någon stjärna på MTB – det viktigaste är egentligen att kunna läsa kartan, välja rätt väg, fatta snabba beslut och hålla koll på var man är. Och precis som i vanlig orientering kan man förstås göra både små och väldigt stora bommar.

Så håll utkik efter en MTBO-träning nästa år! Kanske blir det början på en ny favoritgren för några av oss i NOK.



Tack till Ola som tillsammans med mig ansvarade för vårens träningar och tack till Annelie och Ove som ansvarade för höstens träningar. Tack alla ni som troget ställer upp som arrangörer av våra träningar och framför allt, tack alla deltagare som kommer och tränar!

Anna-Karin Eriksson

Våra sponsorer:



Tack till alla sponsorer, samarbetspartners, medlemmar och funktionärer.

Nästa nummer av NOK-nytt kommer 31 december.