

NOK-nytt

Årgång 59
Nummer 4 2025



Måndagsgruppen - en gemenskap som är ovärderlig för klubben

Läs om: Måndagsgruppen
Rapport från OL-skytteläger
Veteran-SM
Naturpasset 2025
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

Hans Inge Pettersson
Foto: Jan-Erik Hellgren

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



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 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
1 Per Georgsson	070-2378197
2 Marie Andersson	070-5477374
3 Johan Källman	070-6513301
4 Sara Johansson	070-2117233
5 Björn Samuelsson	070-5323312
6 Thomas Henriksson	070-7653712
7 Jimmy Koivisto	070-3653672
8 Henrik Svedberg	072-5197818
9 Oskar Karlsson	070-3851133
10 Mats Andersson	076-7788639
11 Veronica o Camilla	073-8171581
12 Lennart Eriksson	070-6287384
13 Perra Vik	072-5342820

På gång dec - mars

- dec-mars** Måndagsgruppen, NOK-stugan måndagar kl 9-13
- dec-mars** Soppakvällar, NOK-stugan tisdagar kl 18
- dec-mars** Cirkelträning, Engelbrektssskolans Lilla gympahall torsdagar kl 18-19
- dec-mars** Öppet hus, NOK-stugan lördagar-söndagar kl 10-16
- 26 dec** Julserien, Arboga OK
- 26 dec** Julklur, kl 10, Nya Lapphyttan
- 24 jan** Utbildningsdag VOF med Max Peter Beijmer, Surahammar
- 24 jan** Aktivitetsdag ungdom VOF
- 24 jan** Falu Indoor, etapp 1
- 25 jan** Falu Indoor, etapp 2
- 31 jan** Åk en mil vinn en bil & Lilla Engelbrektsloppet
- 31 jan** Skid-O medel SM/JSM/publiktävlingar, Borlänge
- 1 feb** Engelbrektsloppet 45
- 1 feb** Skid-O stafett SM/JSM/publiktävlingar, Borlänge
- 7 feb** Engelbrektsloppet 30, Kristinaloppet
- 8 feb** Engelbrektsloppet 60
- 15 feb** Årsmöte NOK, kl 15 i NOK stugan
- mars** Upptaktsträff vårträningar, NOK-stugan
- 7 mars** Aktivitetsdag ungdom VOF, Viking memorial
- 11 mars** Årsmöte VOF
- 21 mars** Nora Marathon DM/VDM (Södra Svealands Friidrottsförbund)
- 26 mars** Veteran-OL, Köping/Kolsva

Soppakvällar 2026

Här är schemat som gäller efter nyår.

Man behöver inte göra egen soppa om man inte vill eller hinner, soppa från affären går också bra.

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

Alla medlemmar är varmt välkomna på tisdagar kl 18. Det finns olika alternativ till rörelse och nyrenoverade omklädningsrum, duschar och bastur. Soppan kostar 40 kr / person.

Skulle ni ha eller få förhinder så byt med någon annan. Vid frågor så kan ni kontakta Annelie Backström.

- 13/1 Margit Sopen
20/1 Kent Annika
27/1 Mats B
3/2 Agneta o Carola
10/2 Pelle
17/2 Johan
24/2 Ove Annelie
3/3 Katja
10/3 Janne H
17/3 Anna-Karin



Kallelse till årsmöte med Norbergs OK

Söndag 15 februari 2026 kl 15.00 i NOK-stugan.

Föredragningslista enligt stadgarna.

Förslag från medlem (motion) ska vara styrelsen tillhanda senast två veckor före årsmötet, 1a februari.

Vi bjuder på fika och utser årets NOKare.

Välkomna! / *Styrelsen*

Träningsorienteringar 2026

Att arrangera träningsorientering kan kännas som en stor och komplicerad sak. Speciellt de första gångerna. Man ska hitta ett lämpligt område, lägga banor och markera kontrollpunkter. Sedan ska banorna läggas in i ett program, till exempel Purple Pen, för att kunna skrivas ut på papper.



I år tänker vi testa att göra det lite enklare för arrangörerna genom att sätta ut ett antal kontrollmarkeringar som sedan får sitta kvar i skogen under en längre tid. De som ordnar träningar kan sedan använda

dessas fasta kontrollpunkter när de lägger banor och slipper därmed det tidskrävande momentet med att sätta ut och ta in kontroller.

Vi kommer att göra ett schema för vårens träningar och kalla arrangörerna till en gemensam träff där vi går igenom hur allt är tänkt att fungera. Under träffen går vi bland annat igenom saker att tänka på när man lägger banor, hur Purple Pen används, hur man skriver ut kartor samt andra praktiska detaljer.

Syftet är att sänka tröskeln för att arrangera och samtidigt höja kvaliteten på våra träningar. Förhoppningen är att fler ska våga prova på att vara arrangör och att vi tillsammans kan skapa ett varierat och utvecklande träningsupplägg under 2026.

*Ola Jernström
Anna-Karin Eriksson*

Vill du vara med och göra klubbens stugliv ännu bättre?

Vi söker en **sammankallande till stugkommittén!** I rollen samordnar du arbetet kring vår klubbstuga – allt från planering och underhåll till att vara en kontaktpunkt för idéer och förbättringar. Du behöver inte kunna allt själv, det viktiga är att du gillar struktur, samarbete och vill bidra till klubbens gemenskap.

Låter det intressant eller vill du veta mer? Hör av dig till styrelsen – vi berättar gärna mer!



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.

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.

OL-skytte

Precis som förra året hade jag även i år anmält mig till OL-skytte Camp, som i år hölls i Falun. Även i år var jag en av få vuxna deltagare, men det gjorde inte lägre mindre roligt. Det var många bekanta där, och vi fick träna både på skytte (med varierande resultat) och punktorientering, som fortfarande är en av mina absoluta favoritsätt att orientera på.



Lägre avslutades med en tävling. Eftersom jag fortfarande hade problem med hälsporre tvekade jag först att delta. Men att bara stå vid sidan och titta kändes inte heller lockande, så jag bestämde mig för att vara med ändå. Planen var att gå, men – jag borde ha anat det – det gick naturligtvis inte. Med ett nyskapande asymmetriskt hoppsteg hoppade jag mig genom skogen. Tack vare min relativt bra poängorientering hamnade jag trots allt i damernas 16+-kategori (*jag blir bara yngre*

😊) och som äldsta dam, och inte den enda vuxna, i klassen slutade jag inte ens sist, utan på tredje plats.

I början av oktober var det världscuphelg i OL-skytte i Nyköping. Eftersom det låg relativt nära åkte jag dit. Även här träffade jag många bekanta, förutom engelsmän även en MTBO-kompis. Helgen kantades av stormen Amy, så det var både blött och väldigt blåsigt. Det gjorde skyttet utmanande, men trots det gick det relativt bra på lördagen. Löpningen (och orienteringen) gick däremot inte alls, eftersom hälsporren satte stopp igen.



På söndagen var det tvärtom: löpningen och orienteringen gick bra, men skyttet gick åt skogen, vilket gjorde att jag fick springa många straffvarv. Trots det blev det en rolig och lärorik helg.

Katja Kleinveld

**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**



Ung aktivitet

Intresset för orientering och klubbens aktiviteter finns bland de yngre. Det har vi sett när vi anordnat aktiviteter i samverkan med skolan och ungdomsgården i Norberg. Även soppakvällarna i NOK stugan verkar vara uppskattade. Det är så roligt att få iaktta deras glädje, iver och energi.

Hur kan vi i klubben fånga upp de ungas intresse på ett sätt som får dem att vilja bli medlemmar och fortsätta med sporten? Föräldrars engagemang, intresse och erfarenhet av orientering spelar såklart roll eftersom sporten är av heldags -och familjekaraktär. Men med relativt nya och enkla sätt att utföra sporten så finns också andra, mer tillfälliga, möjligheter. Jag tänker på sprint, labyrintorientering, inomhusorientering och hjälpmedel som UsynligO-appen.

SOFT publicerade under 2019 en studie om barns tävlande. I den framgår olika skäl till att barn slutar med orientering, enligt barnens målsmän. De 4 främsta orsakerna är:

- | | |
|---|------------|
| 1. Prioriterade annan idrott eller aktivitet | 30% |
| 2. Tappat intresset | 24% |
| 3. För få kompisar | 12% |
| 4. För svårt | 8% |

Kanske kan dessa svar ge oss tips om hur vi kan locka fler till aktiviteter?

En utmaning som säkert känns igen i många idrotter är tillgång till ledare för de yngre. En framgångsfaktor är ju att kunna erbjuda bra planering och kontinuitet för att potentiella familjer ska kunna ta ställning

till om det är möjligt att anpassa sin vardag på lite längre sikt. När jag frågar AI vad som krävs av en barn -och ungdomsledare inom orientering så blir svaret ganska långt, men sammanfattningsvis så behövs: engagemang, en vilja att inspirera, baskunskaper inom orientering, utdrag ur belastningsregistret, förmåga att anpassa träningar för olika åldrar och ambitionsnivåer samt förmåga att skapa en gemenskap. Det är också viktigt att kunna engagera föräldrar, då det är en stor fördel om de själva är delaktiga och intresserade av sporten.

I NOK har vi i dagsläget tyvärr inga barn -eller ungdomsgrupper. Men någon medlem har uttryckt intresse av att hjälpa till om det finns fler som vill engagera sig. Jag tror mig veta att det finns flera föräldrar i klubben som säkert skulle vara intresserade av att följa med sina barn på orienteringsträningar, men av erfarenhet så vet jag också att det kan kännas för belastande att både vara en stöttande förälder till sitt barn och att samtidigt vara utsedd ledare för en grupp. Nybörjare i orientering behöver, vilket kanske skiljer sig från andra sporter, mycket individuellt stöd i början. Att vara en grupp med flera ledare och/eller föräldrar där man delar upp ansvaret är nog att föredra.

Det här är min reflektion, kanske det även finns andra perspektiv?

Jag ser i alla fall fram emot att fortsätta följa de unga i klubben, glädjen smittar! Och jag fortsätter att hoppas att engagemanget för de unga i klubben kan växa.

Anna-Karin Eriksson



Utvecklingsgruppen pausar

Gruppen var ett medlemsinitiativ och skapades 2021 som en stöttande processgrupp. Syftet var att få utrymme att tydliggöra klubbens verksamhet, fånga upp utmaningar som det var svårt att hinna med på styrelsemöten, att få möjlighet att samverka med RF-SISU och tillsammans resonera oss fram i olika riktningar för att främja klubben.

Träffarna med Anna Iderbring, ombud på RF-SISU Västmanland, skedde oftast via Teams. Anna var den som påminde oss i gruppen vad vi pratat om vid senaste träffen och som på olika sätt drev oss vidare i processerna. Ibland kunde jag känna mig omotiverad när jag kopplade upp mig till möte men efter våra dialoger i gruppen så kände jag mig engagerad och påfylld. Det var trevliga stunder!

Vi åstadkom under våren 2021 en SWOT-analys (Strengths-Weaknesses-Opportunities-Threats). Vi ordnade en utbildning i föreningslära för klubbens medlemmar. Genom Anna fick vi råd om hur vi kunde söka anläggningsstöd för solceller på klubbstugan och vi fick hjälp att ansöka om återstartsstöd för olika aktiviteter efter pandemin. Alla ansökningar blev beviljade. Ekonomiska bidrag som vi är tacksamma för.

I oktober 2023 ordnade vi en kommittéträff där medlemmarna i respektive kommitté fick tänka till kring hur kommittéarbetet ser ut, vilka behov som finns och vilka mål som finns på kort och lång sikt. Efter träffen kunde vi sammanfatta att de gemensamma styrkorna är att vi åstadkommer många aktiviteter, vi vill och vi kan, vi är engagerade och vi inspirerar.

De gemensamma behoven är att vi vill ha mer struktur, vi vill utbilda oss, vi vill samverka och vi vill tydliggöra våra planer.

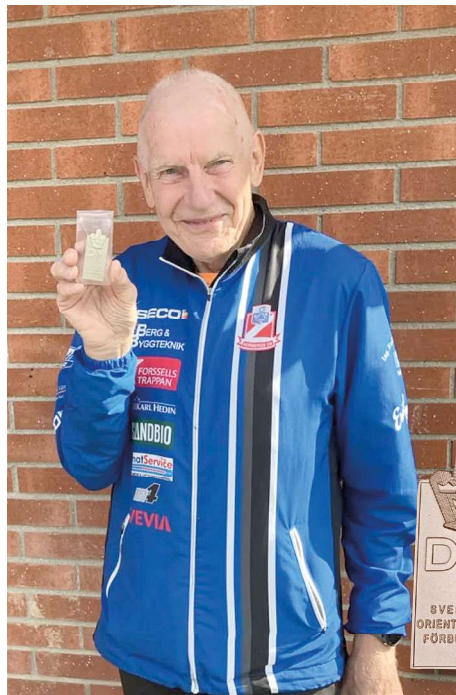
Gruppen gav under 2024 ett förslag till styrelsen om att skapa ett årshjul för att tydliggöra klubbens alla aktiviteter. Det togs emot positivt och vi utformade en digital planeringskalender som numer har en stående punkt på klubbens styrelsemöten. Den är ett internt stöd och ger överblick för att lättare kunna planera och samverka.

Under våren 2025 tipsade Anna om träffen *Rekrytera och behålla ledare* där 3 av våra medlemmar deltog. Vi har också skapat lärgupper för våra olika kommittéer och grupper, det ger en möjlighet för klubben att närvarorapportera våra olika sammankomster och på så sätt redogöra för RF-SISU hur aktiv vår förening är. Mer info om lärgrupsarbete och hur man närvarorapporterar kommer under 2026 då RF-SISU planerar att starta upp ett nytt system för detta.

Då majoriteten av medlemmarna i Utvecklingsgruppen även är medlemmar i Informationskommittén så har vi tillsammans med styrelsen under hösten beslutat att pausa de separata sammankomsterna i Utvecklingsgruppen. Utvecklingsfrågor och samverkan med RF-SISU kommer tillsvidare att vara Informationskommitténs ansvar. Uppstår återigen ett behov av en egen grupp så finns inga hinder att starta upp gruppen igen framöver.

Anna-Karin Eriksson

Femfaldig DM-guld vinnare



En av våra mest aktiva orienterare
- Johan Källman - har haft en väldigt
lyckad säsong.

Han har tagit hem hela 5 (!!) DM-guld:
Natt, påskdagen, Fagersta
Sprint, 9/8, Västerås
Lång, 7/9, Ramnäs
Ultralång, 15/9, Kolsva
Medel, 20/9, Avesta

*Ett stort grattis till Johan
från hela föreningen!*



Fler fantastiska prestationer



*Elisabet, två guld,
gratulerar Jan-Eric*

DM i orientering har
alltid varit prestigefyllda
tävlingar. Tyvärr har
väl glansen falnat lite
på senare år i takt med
att deltagarantalet
minskat. Men att NOK
lägger beslag på elva
titlar en säsong hör till
ovanligheterna. Här är
en sammanställning över
klubbens DM-segrare
2025:

DM Natt i Fagersta
D60 Elisabet Elmertoft
H75 Johan Källman

DM Sprint i Västerås
D45 Anna-Karin Eriksson
D60 Elisabet Elmertoft
H75 Johan Källman

DM Lång i Ramnäs
H75 Johan Källman

DM Medel i Avesta
H35 Mathias Nyström
H70 Jan-Eric Hellgren
H75 Johan Källman

DM Ultralång i Kolsva
H60 Mats Bergman
H75 Johan Källman



O-ringen sommaren 2025

Varför måste det finnas en sjätte kontroll?

I dessa ruskiga decemberdagar med nästan inget dagsljus är det skönt att blicka tillbaka på en av sommarens höjdpunkter - O-ringen, som i år gick i Jönköpingstrakten. Det var en fin vecka med ganska många NOK-are på plats. Sammanlagt var vi 15 från klubben som startade. Sju stycken som deltog på alla etapperna och dessutom 8 som sprang varierande antal etapper.

Redan i höstnumret av NOK-nytt berättade Katja om sina bravader i MTBO, en härlig berättelse som på ett fint sätt beskriver vanliga vedermödor under O-ringen.

Centralorten med den sedvanliga campingen var det här året förlagd till Elmiämässans område i Jönköping, på höjderna ovanför Vätterns södra strand.

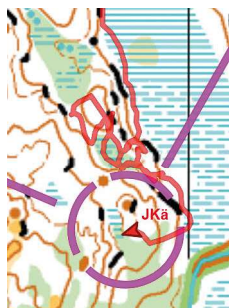
Fin utsikt, bra underlag och nära till det mesta. Dock var det bussning till alla etapper för att få till bra orienteringsterräng. Och i stort sett bjöds det på bra orientering även om dag 1 och 2 innebär ganska långa ”döda” sträckor från näst sista kontrollerna in i mål.

Klubbens enda etappseger tog Katja som i MTBO på första etappen fick till en fullträff och vann en solklar seger. På den tredje etappen var Katja etapptvåa. Även Dan Fuhr öppnade tävlingen starkt genom att bli tvåa på första etappen i Gul 5 km.

Malin Fuhr sprang 3-dagars Orange 3,3 och radade upp en jämn serie genom etapplaceringarna 8-8-10.

För egen del blev det ju inte som jag hoppats. Förstod att det skulle bli svårt att upprepa fjolårets fjärdeplats i H75 men topp-10 borde vara möjligt.

Det började ju bra. Första etappen innebar fint flyt på de första kontrollerna men kontroll 6 innebar hjärnsläpp. Skulle passera en ganska stor långsträckt mosse och sedan ha en liten höjd i uppförsbacken från mossen. Gick upp från mossen 20 meter för tidigt och surrade i sex(!) minuter utan att få ordentlig kartkontakt. Etappsegern var nära men den byttes i ett nafs ut mot 11:e plats.



Ännu värre blev det på tisdagens medeldistans. Återigen var det sjätte



Jan Gottfridsson spurtar mot mål på sista etappen.

kontrollen, med ett liknande misstag som dagen innan, som ställde till det. Snacka om hjärnsläpp – återigen sex minuter ”åt skogen” och plats 27 bland de 130 gubbarna i klassen.

Onsdagen innebar ”aktivitetsdag”. Inga rullskidor med skaderisk den här gången. Nej PreO med Katja. Det var som vanligt kul och svårt och gav åtminstone lite fysisk avkoppling.

Tredje etappen – tid för revansch, eller? Jo den här gången gick sjätte kontrollen bra. Men i nöjdheten över det släppte hjärnan igen. Ut från sexan blev det nästan kontrakurs och därmed en lååång omväg till sjuan med ytterligare flera minuter bortslarvade. Ändå tolv på etappen.

Inför fjärde dagen började segheten i benen märkas. En terrängtyp som var lite annorlunda än de tre första dagarna var ändå hanterbar så det blev ett fall framåt och en sjätteplats på etappen. Totalt låg jag efter det på 10:e plats. Kanske skulle det finnas möjlighet att avancera någon placering.

En av gubbarna före mig startade inte och på banan sprang (?) jag om ett par stycken så jag landade i mål som totalsjua. Ett resultat som ändå får anses okej efter alla de där bortslarvade minuterna i början av veckan. Man skall ju också komma ihåg att de allra flesta lägger bort ett antal minuter under dessa fem dagar.

Jagar fortfarande det där perfekta loppet som gör att jag kan lägga av med gott samvete. Kanske i Göteborg 19-24 juli 2026.

Johan Källman

Julklur

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

Orden kan vara gömda horisonellt, vertikalt eller diagonalt.

Adventsljus
Julbord
Knäck

Paket
Stjärna
Gran
Julgranskula

Köttbullar
Snö
Tomte

Veteran-SM på Öland

En sandig historia



Samtidigt som NOK:s Nationella arrangerades vid Boten var jag på veteran-SM på Öland 12-14 september. I år hade arrangörerna i östra Småland förlagt tävlingarna till Öland - Borgholm samt Böda Sand på allra nordligaste delen av den långsträckt ö. Lång resväg var det för många men den lite exotiska miljön lockade över 2000 deltagare, en överraskning för de allra flesta, inte minst för arrangörerna. Förra året var det "bara" knappt 1200 i Roslagen.

Veteran-SM startar alltid med sprint en fredag kväll, därefter medeldistans på lördagen och långdistans på söndag. Från NOK var det Elisabet och undertecknad som deltog.

Sprinten i Borgholm lät ju på förhand som en kul utmaning men det var en ganska lätt bana, i varje fall i min klass H75. Några klurigheter fanns det och eftersom det oftast är stressigt i starten blev det lite tvekan där.

Tävlingsformen Sprint går ju ut på att snabbt bestämma sig för vilken väg man skall springa och sedan hålla sig till det. Vid några kontroller började jag fundera på vilket av till synes likvärdiga vägval som skulle vara snabbast. Så där går det lite onödiga sekunder. Och på slutet var det nära

att jag hoppat över en kontroll men som tur var upptäckte jag problemet snabbt. Sjätte plats blev det till slut.

Medeldistansen gick vid Böda Sand, en ovan terrängtyp med både tallskogsbevuxna sanddyner, sankmarker av varierande storlek och småkuperat. Också en hel del vindfällen men som helhet fint och kul. Ett par bommar för mycket ledde till placering 25.

På den avslutande långdistansen hade jag startnummer 1 i min klass. Terrängen var nu betydligt öppnare med mycket sand- och tallhed, omväxlande stora gropar och höjder. Lite lurigt var det för de sandiga stigarna var jobbigare än terrängen bredvid. Fördel för de sent startande som fick upptrampade nya stigar. Tröttnade rejält på slutet men kämpade mig till 14:e plats bland 107 gubbar.

En härlig helg med fint orienteringsväder på vackra Öland var till ända. Lika lång väg hem på måndagen som nerresan på torsdagen.

Nästa år går veteran-SM i Södertälje och Bommersvik 18-20 september. Dags att börja ladda redan nu!

Johan Källman

Arbetet under 2025 i Måndagsgruppen

- Börjar året med packning av nummerlappar till Engelbrektsloppet, vi hade förstärkning av några fler medlemmar, arbetet pågick ca 1 dag i veckan i 3 veckor.

- Genomfört besiktning samt underhåll av Bruksleden, Utegymmet, "Leklandet", Elljusspåret samt Reflexslingan. Hämtat virke vid Hedins. Vid Bruksleden har det bytts spänger, målats markeringar. Röjts samt markerats alternativ sträcka efter leden. Sågat vindfällan efter storm på Bruksleden samt Reflexslingan.

- Rivning av dam- och herrbastu därefter bilning och gjutning av golvbrunnar i dessa. Montering av ny panel, nya lavar, ny belysning samt nytt bastuaggregat i dambastun.

- Byte av panel och gångdörr på gaveln på kontoret samt målning.

- Gräsklippning och röjning av gräs i närområdet.

- Kontrollerat och spolat vattenreningen.

- Påbörjat bygget av ny infotavla vid stugan.

- Turats om med att laga enkel lunch som avslutning på arbetsdagen.

Text: Per-Arne Eriksson och Jan-Erik Hellgren

Foto: Jan-Erik hellgren



Som traditionen bjuder besökte måndagsgubbarna även detta år kolmilan. Efter en lång promenad genom Trättsbos urskogar kom vi fram till milan där Lennart och Tommy jobbade. Milan tändes lördag 29 november och då var det ett ständigt passande dygnet runt som skulle fortsätta ända fram till den beräknades rivas följande torsdag. Vad äter kolaren för mat, jo kolbulle. Såååå gott!



MTB Orientering SM

Förra säsongen deltog jag i relativt många MTBO tävlingar. Tyvärr var de flesta MTBO-tävlingarna i södra Sverige, men det var ett bra svepskäl för att kombinera det med en kort semester där. I slutet av augusti gick de svenska mästerskapen i MTBO i Karlshamn.

Som uppvärmning inför det hölls det ännu en helg med MTBO-tävlingar i Falun. Och de tävlingarna gick, för att säga det på bra svenska, "sådär". Faktum är att jag blev sist på söndagen. Den söndagen var överhuvudtaget inte min turdag. Efter att ha kört två dagar oskadd på mountainbiken genom skogen tänkte jag att jag i alla fall kunde handla lite säkert vid köpcentret. Där missade jag en trottoarkant och föll rakt i backen, vilket resulterade i uppskakade människor och två stukade handleder. Med några kylklampar försökte jag lösa problemet så snabbt som möjligt. Jag hade exakt två veckor på mig att återhämta mig, annars skulle jag inte ens kunna delta i SM MTBO.

I hopp om att påskynda läkningen kylde jag handlederna (redaktionell anmärkning: tyvärr hjälpte det inte mycket, för vid skrivande stund i december 2025 är handlederna fortfarande inte helt återställda – kanske hade vila varit ett bättre läkemedel ...).



Den 21 augusti åkte jag till södra Sverige för att heja på nederländska längdskidvänner som deltog i Immeln swimrun. Det var en bra planering, eftersom Immeln inte ligger långt från Karlshamn. Mellan den helgen och helgen för de svenska MTBO-mästerskapen utforskade jag regionen genom att paddla och cykla: bland annat Åsnen nationalpark, och jag gjorde även ett kulturellt besök på Ikea-museet.

Och sedan var helgen för SM MTBO här. Och som alltid med mountainbikeorientering gick det ibland riktigt bra, och ibland exceptionellt dåligt. På dag två låg jag ganska bra till i loppet tills jag – mot slutet – tappade fokus när jag mötte någon längs vägen. Därefter letade jag som en huvudlös höna efter kontrollen. Som om det inte vore nog (eller kanske av frustration) fick jag inte loss foten ur klickpedalen, och när jag drog hårt fastnade SPD-plattan i pedalen och jag kunde alltså inte klicka i foten igen.

Den sista dagen tog jag revansch (som tur var hade jag med mig extra skor), det gick betydligt bättre, jag behöll fokus och slutade på en tredjeplats. Det gav definitivt mersmak inför nästa år (förhoppningsvis utan de där dumma fokusfelen...)!

Som tidigare utlovat – men som tyvärr inte blev av detta år – kommer vi 2026 att organisera en MTBO-träning så att ni enkelt kan prova på MTBO.

Håll utkik på webbplatsen eller Facebook för mer information!

Katja Kleinveld



**Reservera
lördagen
den 24 januari**

Bli inspirerad – utöka din kompetens!

Vi upprepar succén från
de senaste åren och
inbjuder till utbildningsdag i
Surahammar.

**Max Peter Beijmer
håller föredrag.**

Läs mer på
orientering.se/
vastmanland



Västmanland

Facit Julklur

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

Arrangemang NOK:s Nationella redan 12 april

NOK:s Nationella i höst blev ju lite ”rumphuggen”. Vi körde som planerat medeldistansen på lördagen men långdistansen ställdes in och ersattes av ”Boten Open”, en närtävling med bara öppna banor.

När vi letade efter bra datum under 2026 för att köra den inställda långdistansen hittade vi ett bra datum där det är liten konkurrens.

Redan söndagen den 12 april skall vi vara på hugget för att genomföra arrangemanget och låta deltagarna springa på de långa banorna som redan är lagda. Banläggare Janne Hellgren har koll på avverkningarna på Häberget och vid Boten så det blir bra. En långdistans tre veckor före 10-mila bör locka många deltagare. Flera långväga intresserade har redan hört av sig.

Så du som kan vara funktionär på tävlingen, **reservera helgen 11-12 april för att hjälpa till med förberedelser under lördagen och genomförande på söndagen!**

Lägg också på minnet att vi arrangerar **DM Sprint och Sprintstafett Pingstafton den 23 maj**. Då behöver vi också många funktionärer. **”Save-the-date”!**

Johan K

Tillsammans uppför berget – i kampen mot cancer



Den 4 juni 2026 är det 25 år sedan Sander och jag satte oss på cyklarna för det tvådagars Telemark Tours i Norge.

Det som började som ett sportigt äventyr blev början på vår kärlekshistoria – ett minne vi fortfarande bär i hjärtat.

Ett kvarts sekel senare sätter jag mig återigen på cykeln, den här gången för Alpe d'HuZes - ett välgörenhetsevent där deltagarna cyklar eller går uppför det legendariska berget Alpe d'Huez i Frankrike. Berget är 1 860 meter högt, vägen upp är 14,5 kilometer lång, har 21 berömda hårnålskurvor och över 1100 höjdmeter.

Min utmaning är att cykla upp och ner sex gånger under en dag!

Målet med Alpe d'HuZes är att samla in så mycket pengar som möjligt till cancerforskning

och för att förbättra livskvaliteten för människor som lever med cancer.

Tyvärr drabbas en av tre människor någon gång i livet av cancer.

För vissa betyder det att de inte kan bli friska igen. Det gäller tyvärr också Sander.

Jag hoppas av hela mitt hjärta att Sander får vara med på Alpe d'HuZes 2026 och tillsammans med sitt team Sander uppleva

denna speciella dag, 25 år efter vårt första cykeläventyr.

Jag cyklar för hoppet om en värld där man inte längre dör av cancer.

Med varje tramptag bär jag kärlek, hopp och tacksamhet – för livet, för Sander och för framtiden.

Alla pengar som samlas in går oavkortat till cancerforskning –

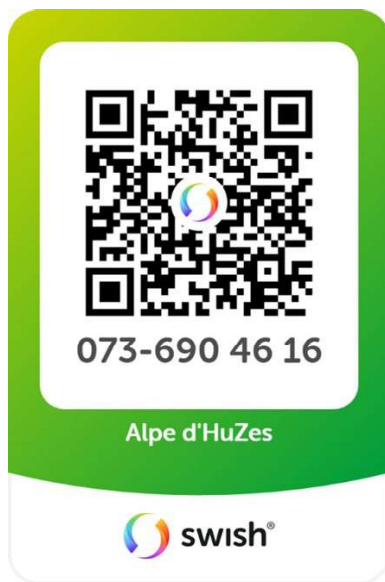
för en framtid där fler kan leva vidare.

Vill du stötta mig?
Varje bidrag, stort eller litet, gör skillnad.

Tillsammans kan vi förändra framtiden – mot cancer – för livet!

Tack för ditt stöd! ❤️
Katja Kleinveld

Att ge upp är inget alternativ!



Sammanfattningsvis, löparåret 2025

Säsongen inleddes något sent rent tävlingsmässigt. Mycket av tiden lades på träning för att vara något snär bra på Veteran EM på Sicilien. Den 1 maj sprang jag terräng DM (kort) för Södra Svealands Friidrottsförbund. Det arrangerades av Vretstorps IF och gick på klassiskt gräsunderlag. Efter ett väldigt lugnt första varv så lyckades jag komma i mål som etta. Något överraskande men väldigt roligt. Dagen till ära i fantastiskt majväder.

Det varma och fina vädret skulle hålla i sig. Två dagar senare sprang jag, Åsa och Elisia i Kungör på Kungsörs SKs Björnlunken och 10 km. Det skulle generera en andra placering för Åsa och vardera femte plats för mig och Elisia i respektive klasser. Med sol i sinnet så fortsatt resan söderut. I juni var det dags för representation av landslaget på Veteransidan. Jag och Åsa åkte till Sicilien. Tråkigt nog var vi de enda representanterna för Sverige. Förutom att vi fick uppleva en aktiv vulkan och dess utbrott så lyckades vi några dagar tidigare springa EM kort bana (9,2 km). Åsa lyckades knipa en pallplats och blev tvåa. Jag sprang i mål på en mycket underhållande, rolig, skiftande och allmänt utmanande bana som 12e man i M40. Något överraskad av resultatet och placeringen. Innan pratades det vitt och brett om banans råhet och tuffhet. Man sa att ”springer man här under 50” så är man i rätt god form. Jag kom i mål på 49.55 så då får man räknas som ”god form”.

Tillbaka i Sverige så fortsatte planering och marknadsföring av Nordansjö Nattultra med tillhörande systerlopp. Till slut var dagen kommen. Vädret spelade oss rätt i händerna. Det var helt enkelt en fantastisk

fredagskväll och lördagsnatt. Jag var rätt spänd på att se hur vi skulle ro det hela i hamn. Så här i efterhand kan man ta med sig lärdomen att det inte hade varit fel med några fler funktionärer. Den första upplagan av Nordansjö Nattultra med tillhörande systerlopp genererade totalt 125 anmälningar i alla klasser. Vi fick idel vitsord. Vi hade hoppats på att någon skulle vara missnöjd med något men icke! Alla åkte hem nöjda och belåtna med sina prestationer. NOK representerades av tre damer på hemmaplan.

Anna Utter vann 12 km, Elisia blev två på 12 km och Linnéa Torssell blev två på 60 km.

Till andra sommaren, 2026, har vi gjort klart med företaget Ullmax. Tjuvstartens 12 km blir därför Tjuvstarten by Ullmax 12 km. Vi får se hur det blir med övriga lopp. Glädjande är att det i skrivande stund redan är 16 anmälda, och flest av dessa är på Nattultran.

Juli snurrade på riktigt bra. Vilket resulterade i att många av oss sprang Engelbrekts Trail. Det blev pallplatser, gott deltagande, otroliga utmaningar och värmen höll i sig, trots allt.

En vecka efter Engelbrekts Trail var det åter dags för återuppståndna Bruksleden Terrängmaraton med tillhörande systerlopp. Några av oss valde att springa sju km, några sprang 21 km och några sprang 42 km. Jag kan tycka att fler av oss borde vara med nästa år. Det är ändå så pass lokalt så att vi kan jogga dit som uppvärmning.

Med hjälp av Bruksleden terrängmaraton tog augusti fart. Raka vägen på väg mot Idre Fjällmaratons olika lopp. Men innan dess skulle Elisia ta sig i mål på

Ultravasans 45 km. Något hon gjorde med bravur. Det var ett struligt lopp och strulet började långt innan startskottet smällde av. Det var osäkert om Elisia skulle komma till start ens en gång eftersom det blev problem med bilen på morgonen. Men efter lite om och med kom hon iväg för att fem timmar senare stå i Mora som finisher av Ultravasan 45.

Några veckor senare stod vi i Idre. Vi var en hel del löpare från NOK och från Norberg/Fagersta. Alla de olika distanserna berördes. Från 8 km till 45. Och bra gick det också. För alla inblandade. Åter igen, en stor representation. Vi sprang oss trötta men glada. Vi hoppas på att få se än fler av oss i Idre den 22 augusti 2026.

Så kom september och det blev kallare i luften. Det skulle dock inte hålla i sig. Den förlänga hösten håller ännu, i detta nu, på. Tråkigt för vinterentusiasterna men löpmässigt var det bara positivt. I september sprang jag Norasjön Runt. Det var ett allt annat än bra resultat. Faktum är att jag var minst sagt missnöjd efteråt. Det var helt enkelt en sådan dag då väldigt lite stämde. Typ inget alls och prestation och placering blev därefter.

Till den femte oktober hade det dock hunnit vända. Det blev en bra tid och en väldigt

bra prestation på Hotruset i Örebro och efter det påbörjades det en örebroturné som också innebar att jag sprang Åstadsloppets 10 km samt Kilsbergsledens 10 km. Örebroregionen står sig stark löpmässigt. Man har många föreningar som arrangerar många olika lopp och evenemangen avlöser varandra. Vill man få till riktigt bra löpning, året om, så finns det riktigt bra lopp att springa i Örebro med omnejd. Många bra och ambitiösa löpare som kan hålla god fart och man hittar alltid någon att springa med. Tacksamt!

November har bestått av idel bra pass. Väldigt god träning. Så nu återstår bara ett lopp kvar. Lucialoppet i Vretstorp. 10 km landsväg, lördag den 13 december. Det kommer bli brutalt, hårt, jobbigt och jävligt men förhoppningsvis kulminerar det i att en springer ännu en gång under 40 minuter på 10 km. Det om något skulle kunna vara resultatet av att talang inte har någon betydelse. Hårt jobb och hängivenhet dock, det har betydelse. Så med risk för att ta ut segern i förskott så säger jag; kan jag så kan många fler med mig. Framåt!

Senad Suhonjic

Naturpasset 2025

Naturpasset 2025 är nu avslutat. Vinnaren av cykeln är Marie Fjellman.

Vinnarna av COOP presentkortet är:

Annica Rydelius-Jansson
Bengt Karlsson

Hans-Erik Lundberg
Jenny Willén
Liselott Lindberg
Maja Lukkaroinen
Per Fjällman
Rikard Pettersson
Stickan Eriksson
Thomas Czarnecki



Våra sponsorer:



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