

# NOK- NYTT



Ir 2

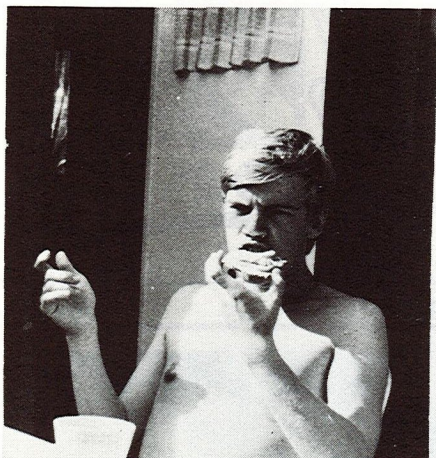
September 1973

Årg. 7





# Janne Ordar



Tyvärr har vi inte lyckats få några "ord" från Janne den här gången. Vi tyckte då det var på sin plats att ta med ett kort på ordförande Smedberg istället.

Tyvärr så har vi ingen träningspalt från Anders heller. Till nästa nummer som beräknas att komma ut vid jul-tiden hoppas vi med hjälp från alla. Två i redaktionen befinner sig då i "lumpen" och då behövs hjälp. Skriv om vad som helst rörande orientering. Gamla minnen eller vad som helst. Hjälp därför oss till vårt sista nummer som NOK Nytt skribenter. Sista manusdag c:a 18 november. Lämna då till någon i redaktionen. Tackar på förhand. LYCKA TILL!

Har Du tidningen?  
- om inte - prenumerera!

**SKOGS-SPORT**

ORGAN FÖR SVENSKA ORIENTERINGSFÖRBUNDET

Helårsprenumeration, 8 nr, kostar 15 kr

Insättes på postgiro nr 15 36 20-0

SOFT Fack, 104 60 Stockholm 20

Angiv Skogsport på talongen

2



Organ för Njurunda Orienteringsklubb  
Box: 71, 860 20 Njurunda  
Tel: 060/30860 (torsd. kl 16 t.o.m kl 19)

Tidningen utkommer med 4 nummer per år

## I REDAKTIONEN

Thorbjörn Berlin  
Hans Erik Bergman  
Christer Bergsten  
Nils Erik Svensson

Adress:  
NOK-Nytt  
Thorbjörn Berlin  
Juniskärsvägen 32  
862 00 Kvissleby  
Telfon: 56 12 57

Insänt material förbehåller sig redaktionen att redigera och förkorta.

## PRELIMINÄRA TÄVLINGSPROGRAMMET

Ett preliminärt tävlingsprogram över säsongen 1974 har gjorts. Där kan man notera att NOK beräknar att ha två tävlingar nästa år. "Sommarträffen" den 2 juni och "Midälvastafetten" den 6 oktober. "Sommarträffen" går som dubbelltävling med "Sundsvallsträffen" som ägerrum dagen efter, alltså den 3 juni. Något DM behöver inte NOK arrangera 1974. Enligt förslaget över DM 1971-76 så arrangeras DM 1974 av: Individuella av SOK, Natt av Ånge, Budkavle av Timrå och Längdistans av Kovland. Här följer ett utdrag av preliminära tävlingsprogrammet 1974:

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| 11-12/5 | Tiomila                        |
| 18 /5   | Iggesund/Njutångers OK         |
| 1 /6    | OK Nipan                       |
| 2 /6    | NJURUNDA OK                    |
| 3 /6    | Sundsvalls OK                  |
| 22 /6   | Kovlands IF                    |
| 3 /8    | Timrå SOK                      |
| 23 /8   | Medelpad, natt-tävling         |
| 28 /9   | Sundsvalls OK, ST-Korpen       |
| 15 /9   | DM-tävling                     |
| 22 /9   | DM-tävling                     |
| 29 /9   | Norrländska M.skapen, Medelpad |
| 26 /10  | NJURUNDA OK, Budkavle          |

## Omslagsbilden:

Ewa Englund mot växling i Storsjöskavlen herrkavle! Ja, Ewa ställde faktiskt upp och kämpade i herrkavlen när det fattades en man. Strongt gjort! Dagen innan hade hon på slutsträcken säkrat seger i Damkavlen. Den kavlen som ju NOK vann löptes också av Carina Andersson och Gun Jonsson. Grattis alla tre!

DAG-KM 1973

Torsdagen den 28 juni avverkade NOK sitt sjunde Dag-KM med S-G Zetterström och J-O Björklund som banläggare. Samlingsplatsen var förlagd till Granli, öster om Örtviksfabriken och lilla Korstakartan i skala 1: 15 000 utnyttjades till 4 banor. Tyvärr hade endast ett 35-tal NOKare ställt upp denna soliga kväll för att "fightas" om klubbtecken. Särskilt på Seniorsidan fattades det många, liksom på damsidan där endast 4 tappra trotsade sommarvärmen.

11 klubbmästare korades denna afton. Hårdast var det i de yngre klasserna och speciellt i H 15-16 och H 13-14 där Lasse Johansson och Johan Noren var snabbast i respektive klass. I H 11-12, dvs Dag-KM:s yngsta klass vann Arne Olsson och tog därmed sitt första klubbtecken för NOK. Det lär säkert bli fler vad tiden lider!

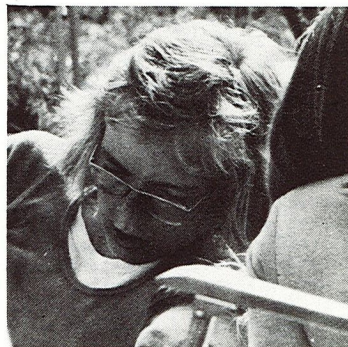
-Nellot Jr-

## RESULTAT:

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| H 21 (3 st) 7.800 m:    |        |
| 1 . Göran Smedberg      | 75.42  |
| 2 . Christer Claesson   | 79.47  |
| H 19-20 (3 st) 7.800 m: |        |
| 1 . Thorbjörn Berlin    | 69.32  |
| 2 . Hans Olov Höglund   | 71.41  |
| 3 . Bertil Åkerlund     | 74.20  |
| H 35 (2 st) 7.800 m:    |        |
| 1 . Sten Nordin         | 73.37  |
| 2 . Lars Viklund        | 77.37  |
| H 43 (3 st) 5.600 m:    |        |
| 1 . Olle Sandström      | 120.00 |
| H 17-18 (3 st) 5.600 m: |        |
| 1 . Tommy Sjödin        | 52.15  |
| 2 . Kenneth Engström    | 53.35  |
| 3 . Yngve Dahlgren      | 69.04  |
| H 21 M (3 st) 4.600 m:  |        |
| 1 . Sven Olov Dahlgren  | 59.30  |
| 2 . Tommy Strömquist    | 63.06  |
| D 19 (2 st) 4.600 m:    |        |
| 1 . Eva Englund         | 52.39  |
| 2 . Inga Britt Englund  | 82.32  |
| H 15-16 (4 st) 4.000 m: |        |
| 1 . Lasse Johansson     | 42.30  |
| 2 . Anders Andersson    | 44.11  |
| 3 . Lars Olsson         | 44.27  |
| 4 . Leif Bohlin         | 80.33  |
| H 13-14 (5 st) 4.000 m: |        |
| 1 . Johan Noren         | 37.38  |
| 2 . Sven Åke Sjödin     | 39.33  |
| 3 . Per Engberg         | 46.16  |
| 4 . Thomas Jonsson      | 59.20  |
| 5 . Stefan Noren        | 63.11  |
| D 15-16 (1 st) 4.000 m: |        |
| 1 . Ann Tolf            | 50.27  |
| H 11-12 (2 st) 2.000 m: |        |
| 1 . Arne Olsson         | 38.32  |
| 2 . Per Andersson       | 40.23  |



HANS OLOV HÖGLUND



KENNETH ENGSTRÖM



LEIF BOHLIN



O-Ringens 5-dagars orientering, SOFT:s propagandatävling av jätteformat hade i år liksom 1969 förlagts till Dalarna. Då var det Rommeheds flygplats och Borlänge som var centralort, nu var det Rättviks travbana som fick ta emot invasionen. I år omfattade den välfyllda startlistan hela 11.688 startnummer, då skall man räkna med att några var s.k vakanta tid-er, men många av vakanserna fylldes nog också tillslut. Från Njurunda fanns 26 orienterare med och en del förväntningar fanns väl om fina placeringar av den stora supporter skaran. Nu blev det väl inte så lyckat för de flesta, tyvärr. Det är svårt att göra 5 jämna lopp i denna tävling, alltid är det något som inte klaffar eller är det bara turen som sviker. Skall någon nämnas så måste det bli Carina Andersson (D 17-18 E) som bevisade att jämnhet ger fin framgång. En 6:e placering fick hon tillslut. Av Seniorerna (H 21 A) lyckades Lloyd Sundqvist bäst och knep en 17:e placering. I övrigt så lyckades två NOKare förutom Carina att smyga sig in bland de 10-bästa. Det var Sven Backlund (H 21 B) som knep en 8:e placering och Bertil Olsson (H 43 A) som fick en 9:e placering.

Det var speciellt de äldre NOKarna som gick bra i år. Förutom Carina så var det väl bara Anders Björklund (H 11-12 A) och Leif Andersson (H 19-20 A) som med sina 19:e respektive 24:e placeringar kan vara nöjda. Men man får dock inte ta 5-dagars för allvarligt. Rent tävlingsmässigt så håller väl inte denna "jätte-tävling" samma mått som normala tävlingar. Många faktorer som uppsprungna stigar till kontrollerna, folk vid kontrollerna (s.k extra skärmar), klunglöpning m.m gör också sitt till. Det var väl dock som vanligt säkra namn i toppen på resultatlistorna. Men man får som sagt var inte ta det så allvarligt. Visst är det väl förargligt när man missar eller av någon annan anledning tappar tid, men det är konstigt nog ganska roligt ändå. Man har ju också chansen att kunna försöka att skärpa sig till nästa etapp om det skulle gå galeit en dag. Mycket rutin krävs också i denna tävling.

En sak som var bra denna "5-dagars vecka" var väl att de flesta NOKarna var så väl samlade. I Fyrklöverns stugby med utsikt över Rättvik och Siljan trivdes vi och hade det bra. Tyvärr hade vi otur med vädret bara. Endast sista etappen bjöd på riktigt fina väderleksförhållanden.

Hur många ställer upp i Skåne nästa år? Rinkaby i närheten av Kristianstad är liksom 1970 centralort.

NOK NYTT'S UTSÄNDE  
S.Ram 9



Kortet av Bengt Wivegg får beskriva hur vädret var under denna "5-dagars vecka". Inte var det väl så dåligt som 1971 i Sörmland, men inte var det väder att hurra för. Det är väl bra egendomligt egentligen att inte vädrets makter kan vara nådiga dess få dagar som O-Ringens 5-dagars körs. Det började i år med dåligt väder den första dagen, men avslutades i allafall med verkligt toppväder. Hoppas att det kan bli bra väder nästa år åtminstone, det blir så mycket roligare då.

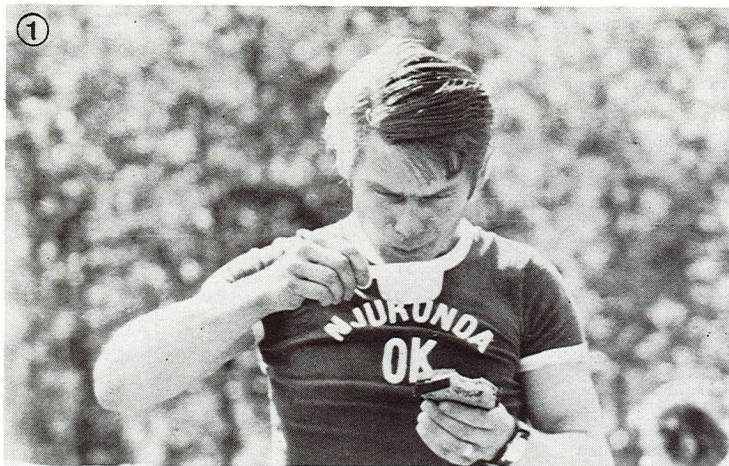


## O-RINGEN RESULTAT

|                          | Etapp 1    | Etapp 2 | Etapp 3 | Etapp 4 | Etapp 5     | Slutplacering |
|--------------------------|------------|---------|---------|---------|-------------|---------------|
| D 19E Ewa Englund        | 77         | 41      | 60      | 64      | Ej Start    |               |
| H 19E S-E Bergström      | 85         | 33      | 106     | 42      | 4           | 51            |
| H 17E N-G Olsson         | 98         | 55      | 44      | 19      | 90          | 61            |
| D 17E Carina Andersson   | 11         | 16      | 4       | 10      | 10          | 6             |
| H 21A3 Lloyd Sundqvist   | 39         | 42      | 15      | 34      | 53          | 17            |
| H 21A3 Anders Magnusson  | 54         | 41      | 26      | 166     | 37          | 60            |
| H 21A3 Bengt Wiwägg      | 98         | 46      | 171     | 47      | Felstämplat |               |
| H 21A3 N-E Svensson      | 210        | 178     | 201     | 168     | Ej Start    |               |
| H 21B1 Sven Backlund     | 51         | 38      | 37      | 4       | 12          | 8             |
| H 35A2 Sten Nordin       | 116        | 57      | 145     | 106     | 136         | 125           |
| H 43A2 Bertil Olsson     | 29         | 9       | 15      | 50      | 73          | 9             |
| H 43A2 Holger Åhlund     | 103        | 134     | 164     | 128     | Ej Start    |               |
| H 50A1 Yngve Björklund   | 11         | 12      | 42      | 12      | 58          | 11            |
| H 19A2 Leif Andersson    | 101        | 14      | 12      | 23      | 52          | 24            |
| H 19A2 Christer Bergsten | 53         | 27      | 42      | 83      | 40          | 40            |
| H 19A2 Bertil Åkerlund   | 19         | 54      | 74      | 69      | 31          | 41            |
| H 19A2 Thorbjörn Berlin  | 17         | 19      | 77      | 102     | 33          | 49            |
| H 19A2 H-O Höglund       | 98         | 112     | 67      | 109     | Ej Start    |               |
| H 17A1 Tommy Sjödin      | 54         | 33      | 15      | 143     | 7           | 33            |
| H 15A3 Lars Olsson       | 102        | 117     | 79      | 127     | 67          | 105           |
| H 13A1 Johan Norén       | 44         | 22      | 79      | 102     | 121         | 70            |
| H 13A1 S-Å Sjödin        | 48         | 127     | 132     | 29      | 119         | 99            |
| H 12A Anders Björklund   | 13         | 12      | 21      | 64      | 54          | 19            |
| D 43 I-B Englund         | 24         | 9       | 16      | 20      | 26          | 13            |
| D 17 Gudrun Björklund    | 8          | 41      | 53      | 80      | 49          | 40            |
| D 13B Marie Andersson    | 98         | 89      | 172     | 139     | 122         | 130           |
| H 13B Olle Kappinen      | Ej Startat |         |         |         |             |               |

NOK:s unga nybörjar-orienterare vid Kyrkmöns skola.





1. Klubbens kassör, Sven Backlund laddar i för allt vad det går. Man måste ju ha krubb i kistan, annars går det ju inte att springa.
2. Klubbens materialförvaltare, Erik Bergström sitter och är små-nervis. Skall "Svecka" hinna i rätt tid mäntro?







# N O K GALLERIET



1. Leif Andersson mot växling i året.  
 jobbiga Storsjökavle i Hammarstrand.  
 2. Två juniorer som gjort "comeback"  
 i år. T.v Hans Olov Höglund och t.h  
 Lennart Sandin.

3. Nils Göran Olsson tar de sista  
 stappande stegen mot växling i  
 Storsjökavlen.

4. Lennart Pettersson fixar till  
 resultatlapparna vid Njurundaträffen.





Med 15-lag på startlinjen avgjordes i år den 17:e bya-kavlen (vi trodde det var 15-års jubileum ifjol, men kollar man noga så var det faktiskt -71 som den kördes för 15:e gången) tisdagen den 3 juli med Yngve Björklund som banläggare. Sin vana trogen hade han också sökt upp en verkligt fin tävlingsplats, närmare bestämt i Telefonviken, c:a 2 km söder om Lörudden.

Gamla Björköbladet blev också utnyttjat på ett ställe där det inte sprungits allt för mycket, så det gick att missa om man inte var nog skärpt. Och det missades en hel del, särskilt på slutsträckan där det var osäkert och spännande i målet om vilket lag som skulle komma först.

Tillslut kom Christer Claesson i Essvik följt av Frank Sundqvist i Juniskär mot mål och lade beslag på topp-placeringarna. Christer som redan 1958 var med och segrade i bya-kavlen hade trots sin upphämtning missat ett 10-tal minuter. Frank Sundqvist var den ende av de som fick gå ut i den fyra man starka tätklungan på sista sträckan som höll sig kvar i toppen. Tredje lag i mål blev Flintåsen med Leif Bohlin på slutsträckan. Han hade ett tag varit först på banan med en fem minuters, marginal, men missade mot slutet.

De andra lagen föll kraftigt och Ann Tolf i Dingersjö samt Olle Gustavsson i Mjösund var några som plockade upp åt sina lag på slutsträckan.

"Drömlaget" denna kväll, dvs. sträcksegrarna var Sven Åke Sjödin, Lloyd Sundqvist och Christer Bergsten. Sven Åke vann också samma sträcka ifjol så han har nog vanan inne nu.

Fint var det att kavlen avgjordes i juli månad. Att det sedan blev en kvällstävling och att det blev sent innan det var färdigt gjorde inte så mycket. Den har ju gått som kvällstävling tidigare också, närmare bestämt på 60-talet.

Nilreb

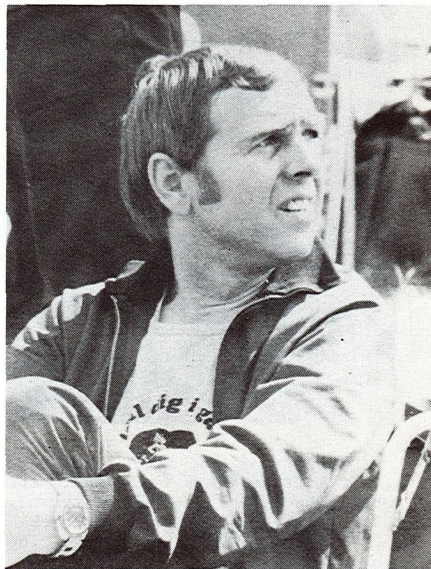
## STRÄCKTIDER:

### Sträcka 1 2.200 m:

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 1. Sven Åke Sjödin, Kyrkmon      | 21.30 |
| 2. Johan Noren, Mäckelmyran      | 21.35 |
| 3. Pär Andersson, Forsa          | 24.15 |
| 4. Monica Thörn-Ahlen, Dingersjö | 29.00 |
| 5. Gunnar Kappinen, Essvik       | 29.25 |
| 6. Arne Kappinen, Juniskär       | 29.50 |
| 7. Thomas Jonsson, Flintåsen     | 31.24 |
| 8. Marie Andersson, Åmon         | 31.27 |
| 9. Maria Gustavsson, Mjösund     | 34.08 |
| 10. Gun Viklund, Solbacken       | 34.08 |
| 11. Märta Tollet, Ortsjön        | 41.27 |
| 12. Per Olof Sundberg, Solede    | 47.00 |
| 13. Olle Kappinen, Nölby         | 54.17 |
| 14. Arne Olsson, Bunsta          | 54.17 |
| 15. Konstantin Nordin, Svartvik  | 62.10 |

### Sträcka 2 6.700 m:

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 1. Lloyd Sundqvist, Juniskär     | 55.25 |
| 2. Göran Smedberg, Flintåsen     | 59.21 |
| 3. Thorbjörn Berlin, Essvik      | 59.25 |
| 4. Hans Erik Bergman, Forsa      | 61.05 |
| 5. Kenneth Engström, Mäckelmyran | 63.42 |
| 6. Tommy Sjödin, Kyrkmon         | 64.00 |
| 7. Bertil Åkerlund, Ortsjön      | 65.18 |
| 8. Nils Göran Olsson, Bunsta     | 65.35 |
| 9. Bertil Olsson, Solede         | 70.20 |
| 10. Lars Viklund, Solbacken      | 70.24 |
| 11. Nils Erik Svensson, Svartvik | 72.27 |
| 12. Hans Olov Höglund, Åmon      | 73.02 |
| 13. Yngve Dahlgren, Dingersjö    | 77.35 |
| 14. Sven Backlund, Mjösund       | 88.14 |



Olle Gustavsson gjorde ett fint Byakavlelopp och gjorde största upphämtningen genom att föra sitt lag från 13:e till 5:e plats. Dessutom blev han sträck 2:a.

### Sträcka 3 4.500 m:

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 1. Christer Bergsten, Svartvik  | 44.27 |
| 2. Olle Gustavsson, Mjösund     | 51.22 |
| 3. Christer Claesson, Essvik    | 54.39 |
| 4. Frank Sundqvist, Juniskär    | 58.12 |
| 5. Ann Tolf, Dingersjö          | 61.30 |
| 6. Lennart Sandin, Ortsjön      | 67.45 |
| 7. Leif Bohlin, Flintåsen       | 69.38 |
| 8. Lars Olsson, Solede          | 71.40 |
| 9. Carina Andersson, Åmon       | 79.00 |
| 10. Anders Andersson, Forsa     | 96.50 |
| 11. Lars Johansson, Mäckelmyran | 96.53 |
| 12. Gunnar Noren, Kyrkmon       | 97.05 |



## CRISTER CLAESSION

## FÖRST I MÅL

I 17:E

## BYA-KAVLEN



## RESULTAT:

|                                                              | Växel 1 | Växel 2 | Sluttid |
|--------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|
| 1. E S S V I K<br>G Kappinen, T Berlin, C Claesson           | 5       | 5       | 2.23.24 |
| 2. J U N I S K Ä R<br>A Kappinen, L Sundqvist, F Sundqvist   | 6       | 1       | 2.23.27 |
| 3. F L I N T Å S E N<br>T Jonsson, G Smedberg, L Bohlin      | 7       | 6       | 2.40.23 |
| 4. D I N G E R S J Ö<br>M Thörn-Åhlen, Y Dahlgren, A Tolf    | 4       | 9       | 2.48.05 |
| 5. M J Ö S U N D<br>M Gustavsson, S Backlund, O Gustavsson   | 9       | 13      | 2.53.44 |
| 6. O R T S J Ö N<br>M Tollet, B Åkerlund, L Sandin           | 11      | 9       | 2.54.30 |
| 7. S V A R T V I K<br>K Nordin, N E Svensson, C Bergsten     | 15      | 14      | 2.58.59 |
| 8. M Å C K E L M Y R A N<br>J Noren, K Engström, L Johansson | 2       | 2       | 3.02.10 |
| 8. F O R S Å<br>P Andersson, H E Bergman, A Andersson        | 3       | 3       | 3.02.10 |
| 10. K Y R K M O N<br>S Å Sjödin, T Sjödin, G Noren           | 1       | 4       | 3.02.35 |
| 11. Å M O N<br>M Andersson, H O Höglund, C Andersson         | 8       | 7       | 3.03.30 |
| 12. S O L E D E<br>P O Sundberg, L Olsson, B Olsson          | 12      | 11      | 3.09.00 |
| S O L B A C K E N<br>G Viklund, L Viklund, G Johansson       | 10      | 8       |         |
| B U N S T A<br>A Olsson, N G Olsson, I B Englund             | 13      | 12      |         |
| N O L B Y<br>O Kappinen, S Nordin, K Kappinen                | 13      |         |         |

TALLSTUGAN DEN 19/7 1973

De flesta som läser "Tallstugan den 19/7 1973" undrar väl vad som kan menas med det. Tallstugan vet ju alla var den ligger och vad som hände i de trakterna en helt vanlig träningskväll skall här berättas.

Ja, kl 18.00 var det samling vid Tallstugan stod det att läsa i pressen samma dag. Jag tänkte att nu skall det bli kul med lite gemensam löpträning mitt i sommarvärmen. Sommarvärme och sommarvärme, just den här dagen regnade det dock som spön i backen och jag for dit med ovisshet om någon verkligen ville ut i det här vädret. När jag väl kom dit så var det folktomt så när som på de som sköter om Tallstugan. Skall någon komma tänkte jag? Klockan ringer sig samlingstiden. Så kom Per Gunnar och Hans Olov Höglund samt Christer Bergsten. Hans Erik Bergman, Sten Nordin och Bengt Wivegg dök också upp så då var vi samlade. Tilläggas skall också att Olle Sandström, Ture Svedin, Elfon Finnström m.fl var där för att ta sig ett något kortare träningspass.

Kl 18.15 kom vi i väg. Bergman tog täten och drog iväg över några intilliggande myrar. Det kändes på en gång att man levde, för myrarna var blöta och sura och följaktligen tungsprungna. Vi kom så ner på stigen mot Östtjärn och där tog vi av med riktning mot Södrastatsberget. Man kan inte låta bli att beskriva vädret än en gång, regn och inte lite heller, tröjan satt som fastklistrad på magen och de steniga stigarna gjorde det inte lättare för oss. Man fick springa hela tiden och koncentrera sig på att inte halka och gå på örnen. Innan Sidsjöbodarna tog vi av och började en jobbig del med mycket uppför och bl.a en stor myr att klara av. Vägen till "Södra" nalkades så och vi fick börja bestigningen, jag menar den kraftigt motlutande asfaltsvägen från LV5 och upp. C:a 1,5 km blev det innan vi kom upp, kanske inte så farligt, men väldigt jobbigt tycker jag iallafall och får säkert medhåll av dem som sprang. När vi kommit upp så stannade vi och "pustade" och samlades in. Med Fågelbergsstugan som nästa mål fortsatte vi. Sedan tidigare visste jag att fyra berg skulle passeras och på det femte skulle vi vara framme. Jag höll nogga räkningen och till slut var vi framme vid Fågelbergets norra fot, där Bergman tyckte vi skulle ta av ner mot Vaple för att bli ute en liten bit till. Ner till Vaple kom vi och där kunde man beskåda Omsberget som nog räknat mäter 215 m över havet. Mot Omsberget skulle vi också, men vi rundade den norra delen och slapp det värsta.

Vi kom tillslut fram trötta, men nöjda ändå. 22-23 km blev det i detta ruskväder, men vad gjorde väl det. En riktig genomkörare fick vi ju!

Thorbjörn



Riksmästaren Göran Smedberg blev även i år klubbmästare i banläggning. Bertil Olsson och Tommy Strömqvist följde närmast efter.

I DM lyckades det dock inte lika bra för Görans bana. Där försvarade dock Bertil färgerna och han belade en fin andra placering efter Bengt Näsman, Timrå.



Här har vi Elit segrarna vid årets Njurundaträff som gick i Essviksskogarna med mål vid Dyket. Fr.v H 21: Kurt Halvarsson Östersunds OK, D 19: Eva Almén Söderhamns OK, H 19-20: Sven Styf Rimbo IF och H 17-18: Jarl Nyqvist från Sidsjö IK.



## KRAFTIG SENIOR REVANSCH!

Onsdagen den 8 augusti 1973 är värt att lägga på minnet. Den kvällen fick nämligen Seniorerna en kraftig revansch på Juniorerna i fotboll. Matchen som spelades på Issekullen slutade 5-2 efter 1-1 i pausen. Spelet var väl till 60-65 % förlagt på Juniorernas halvsida. Det betyder att Seniorerna var ordentligt på bället och skapade många farligheter framför duktige Junior mv, Yngve Dahlgren. Efter en hård Senior press från början så blev det dock Juniorer som började att näta och ta ledningen. Åx före halvtidspausen blev det dock kvittering till 1-1.

Andra halvleken började med ett ledningsmål för Seniorerna, men Juniorerna kvitterade snabbt och matchen var oviss igen. Ett tag stog den och vägde, men Seniorernas kraftiga övertag på mittfältet gjorde sitt till och 3, 4 och 5-2 visade vart segern skulle gå denna gång. Sista kvarten hände inte mycket noterbart, kanske några små tappra Junior försök i mellan åt. Det märktes att Seniorerna var nöjda. Fisklir och bakåtspel till målvakten. Natträning fick vi i allafall! Matchen avslutades i nästan kolmörker och bollen som dessutom var svart var svår att komma överens med mot slutet.

Alltså Seniorernas första seger att notera. (Kanske inte heller den sista.) Man får dock inte glömma att Juniorerna var en man kort hela tiden och att Seniorerna var kraftigt förstärkt med ett par-tre bollirare. Leif Andersson och Sven Erik Bergström saknades också i Juniorlaget som fick ha Christer Bergsten som "stöttespelare" i försvaret.

I samband med fotbollsmatchen så körde också en löpningsstafett. Det var meningen att det skulle bli 400 m x 11 varv, men det bantades ner till 200 m x 10 varv (inte fullt manskap vid tidpunkten). Seniorerna vann även den kampen, om än knappt. Man drog ifrån mycket från början, men försprånget krympte och Juniorerna tog över ledningen. Seniorernas sprinters återtog dock ledningen och vann med ett 10-tal meter. Rena Faager stilen vill jag lova! Jag undrar dock hur det hade gått om det hade varit de ursprungliga 400x11. Hade Seniorerna orkat?

Vi får se nästa år, då Juniorerna lovar att rätta till ordningen igen. Först måste vi väl dock ta en hockey-fight till vintern, där det också kan bli hårt.

NOK NYTTs UTSÄNDE  
N.Retty

I lagen deltog:

JUNIORERNA: Y Dahlgren, L Olsson, C Bergsten, B Åkerlund, T Sjödin, T Berlin, HO Höglund, K Engström, L Jähansson och NG Olsson.

SENIORERNA: A Magnusson, U Rydberg, P Strömqvist, T Strömqvist, S Nordin, Nyberg, LG Berglund, G Smedberg, G Sjölund, NE Svensson, L Sundqvist och HE Bergman.



Det här är ingen gymnastik-trupp utan duktiga Kappinen-Brothers fotad vid Njurundaträffen i år. Överst sitter Arne och under honom Clle. Han som är underst och har sina yngre bröder på sina axlar är Kalle.



När Du skall anmäla Dig till tävlingar, ring tel. 30860. Då kommer Du till klubbblockalen där Inga Britt tar emot och svarar på frågor ang. tävlingar m.m.

## NIVRENATTEN

Åven 1973 års Nivrenanatt avgjordes på Essviks landet, med Essviksvallen som målplats. Tävlningen hade i år samlat 180 anmälda varav 150 kom till start på Bertil Olssons och Bengt Wiveggs charmanta banor. I H 21 klassen stod SOK-aren Örjan Svahn i en klass för sig, han hade närmare 6 minuter till godo på tvåan Leif Norell Nordanstig, som i sin tur var dryga två minuter före Willis Bylund Timrå SOK. I D 17 klassen segrade Ann-Britt Bengtsson Selånger före Ewa Englund Njurunda, med damjuniorer Karin Bergström Selånger på tredje plats. En Njurunda Seger blev det i klassen H 19-20 där Sven-Erik Bergström vann med närmare 9 minuter till godo på Anders Bergkvist Brännan.

Snabbt och säkert genomförde Njurunda tävlingen, där Yngve Björklund var sakkunnig speaker för en frysande publik.

## KAVLE-DM

Njurunda OK stod som arrangör när årets budkavle DM avgjordes norr om Gnarps centrum på OK Nordanstigs karta. Nära 60 lag sprang på Yngve Björklunds svåra banor. Det regn som silade under hela tävlingen var inte bra för löparna, terrängen blev svårforcerad och det blev svårt att se var kontrollerna på kartan för de var inritad med tusch. I övrigt skötte Njurunda arrangemangen med stor ära denna regniga dag.

Resultat mässigt var det ej någon lyckad dag för Njurunda OK. Efter att ha ledat i damklassen efter två sträckor var Njurunda damlag tvungen att släppa för bi sig två lag på sista sträckan, nämligen Sundsvalls ok och Selånger. Även i juniorklassen var NOK:s lag 1 framme på andra plats efter två sträckor, men Selångers SK blev för svåra. NOK - resultat från budkavle DM

H 21 Utgick

H 17-20 NOK lag 1 blev 2:a

NOK lag 2 blev 4:a

H 43 NOK 5:a

H 35 NOK 3:a

H 13-16 NOK lag 1 9:a

D 19 NOK 3:a

## DAG-DM

Årets individuella DM i orientering avgjordes strax söder om Härnösand, med start och mål vid Svartvik. Arrangör för årets DM var Strategen som får fullt godkänt för sitt arrangemang. Av de femton klasser som gäller hade Njurunda orienterare som startade i tretton av dessa. Hade här nedan tänkt presentera den bästa NOK-aren i varje klass. För att börja med distriktmästarna så var det i H 13-14 SVEN-ÅKE SJÖDIN som vann med närmare 3 minuter. I H 43 segrade BERTIL OLSSON, och han hade hela 5 minuter till godo på tvåan. I Veteranklassen segrade MOF-basen YNGVE BJÖRKLUND, även yngve hade bred marginal till tvåan dryga 5 minuter. NOK-NYTT ber att få gratulera dessa tre distriktmästare. I H 21 blev Bengt Wivegg 7:a. D 19 Ewa Englund 4:a. H 19-20 Sven-Erik Bergström 2:a. H 17-18 Tommy Sjödin 6:a. H 12 Anders Björklund 5:a. H 35 Lars Wiklund 8:a. D 17-19 Carina Andersson 2:a. D 15-16 Ann Toif 5:a



Träningskläder m.m finnes att köpa hos Selmer Sjödin 30663 eller hos Inga-Britt i klubblokalen torsdagar 16-19, 30860.

Beställning av tävlingsmärken skall ske hos Holger Åhlund.

Klubb nålar och klubbmärken finnes hos Sven Backlund.

Camilla-ungdomar.

KYRKMON: Torsdagar klockan 18.00

Lördagar klockan 10.00

BREDSAND: Onsdagar klockan 18.00

Lördagar klockan 10.00



ENDAGARSLÄGER I BERGAFFJÄRDEN.

Fredagen den 15 juni klockan 09.00 samlades nybörjarna på Bergafjärdens Campingplats invid TV-stugan. Där skulle man träna orientering under en dag. Vi började med att gå igenom kompassen inomhus. Sedan tog vi oss ut i naturen i små grupper på en 2 km lång slinga för att använda kompassen i verkligheten.

Vid tolvtiden hade kökspersonalen gjort i ordning lunchen. Efter lunchen lekte vi i lekparken och en del av oss badade.

Vid ettiden satte vi igång med eftermiddagsövningarna. Där hade vi lagt in fri orientering och några kompassträckor, så att de även fick träna på kompassen. Efter övningen badades det och vi fick fika. Efter fiket lekte vi bl.a kurrageömma och indianer och vita, där även föräldrarna fick vara med. Klockan 5 var det dags för hemfärd efter en givande dag i skogen.

Tommy Sjödin.

BERGVIKSLÄGRET 25-27/5 1973.

Fredagen den 25/5 klockan 17.00 lämnade vi (vi var ungdomar i åldern 13-16 år + ledare) Njurundabommen och styrde iväg till Bergvik för ett tvådagarsläger och tävlande i IFK Bergviks tävling på Söndagen. När vi anlände med bussen till Moheds camping på kvällen, till en jättefin stuga som hade collonistuga inkvarterade vi oss i 5 rum. Efter inkvarteringen drog vi på oss träningskläderna för att köra lite intervallträning bestående av 15 och 70X20.

Lördagsmorgonen körde vi en kontrollplockning på IFK Bergviks gamla Enmyrablad. Efter badning spelades det badminton och fotboll på gården. När lunchen var avverkad åkte vi med bussen till Enmyra, som var naturgård med många olika djur i burar. Därifrån var en linjeorientering lagd.

Efter middagen hade vi bestämt oss för en fotbollsmatch där alla deltog och denna roliga match drog verkligen ut på tiden för alla hade så roligt att ingen ville sluta. Så det var ganska sent på natten innan vi kom i säng.

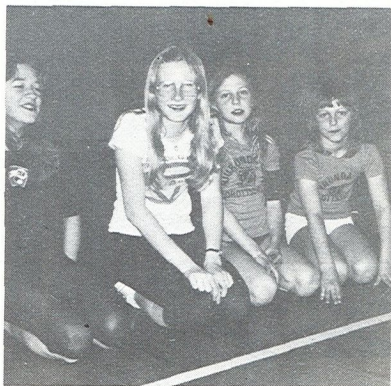
På söndagen serverades frukost 08.00 och alla fick bädda sina sängar och sedan for vi till IFK Bergviks Nationella tävling.

Tommy Sjödin

CAMILLA.

Som de flesta vet så var det Njurunda OK som fick de sk. camillapengarna för året 72/73, från september 72 till september 73 har det bedrivits verksamhet i åldrarna 7 - 12 år. Verksamheten har bedrivits på två ställen i Njurunda, dels i Bredsands skola och på Kyrkmons skola. Ungdomarna har varit indelade i 6 grupper, 3 på Bredsand och 3 på Kyrkmon, totalt har det varit 120 pojkar och flickor. Under tiden september 72 till april 73 har vi hållit till inomhus, där vi bl.a har sysslat med olika slags bollspel, lekar och gymnastik. Under våren och sommaren har det varit nybörjarkureser på bägge ställerna. På Bredsand har dessa varit förlagda på Bredsands skola eller vid elljusspåret, på Kyrkmon har samlingsspunkten varit skolan. I årets nybörjarkurs har Njurunda OK tillämpat Direktmetoden som har visat sig mycket givande. Denna metod lockar ut ungdomen mer än den gamla då det först fick sitta inne och lära sig karttecken och kompass. Vid Bredsands skola har det under sommaren varit ca 30 talet ungdomar på kurserna. På Kyrkmons skola ett 40 tal ungdomar kommit till kurserna.

Christer B.



Fr.v Marie Andersson, Ann Tolf Tina Wanqvist, Ann Söderkvist på gymnastiken på Kyrkmons skola

# UNGDOMSBILDER



Från lägret i Bergafjärden



Per Andersson efter att ha kommit i mål på Igulfejden



Ewa Englund med unga nybörjare i Bergafjärden



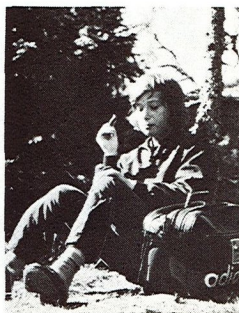
Claes Backlund, Per-Olov Grantz  
Lars Norén och Jonas Gustavsson  
vid lägret i Bergafjärden



## UNGDOMSBILDER



Övre bilden. Yngve Dahlgren instruerar i OT-teknik för  
fr.v Sven Mohlin, Arne Olsson, Lars Norén, Bert-Ola  
Engström och Per-Olov Sundberg.  
Nedan till vänster Anders Björklund  
Mitten nedan Lars Johansson  
Nedan till höger Tomas Jonsson



## UNGDOMSBILDER



Övre bilden. Tommy Strömkvist och Olle Gustavsson  
går igenom en bana med Anders Andersson  
Undre bilden. "Är det så man gör" Claes Backlund  
lär Per Wiklund att stämpla rätt

