ORIENTERAREN

NR 1 2020 TRETTIOFÖRSTA ÅRGÅNGEN APRIL

UTGIVARE NÄRPES ORIENTERARKLUBB

HISTORIEN BAKOM FSOM 2019

Foto-orientering - Juniororientering - Ordförandebyte

ORIENTERAREN

NR 1 2020 TRETTIOFÖRSTA ÅRGÅNGEN APRIL

UTGIVARE NÄRPES ORIENTERARKLUBB

Distribueras till alla hushåll i Närpes och delar av Kaskö. Utgivare av denna tidning är Närpes Orienterarklubb.

Ansvarig utgivare: Mia Smeds
Redaktion: Sara Hertsbacka, Johan Hertsbacka och Johanna Svedström-Söderman
Ombrytning: Ann-Mari Snickars
Tryck: Korsholms Tryckeri
Pärmbild: Linus Langels. Foto: Emma Buss

www.nok.fi

INNEHÅLL

Ledaren	2
Påskpyssel	3
NOK-profilen	4
Ordförandebytet	6
FSOM 2019	10
Juniororienteringen	18
NOK informerar	20
FSO:s storläger	25
Vargberget	26
På samma linje	28
Livet som elitorienterare	34
Träningsmixen	35
Olika idrotter intresserar	36
Barn & idrott	40
Livet vid VSG	42
Sista säkra	44
Foto-orientering	48
Annonsförteckning	51

LEDAREN

Snöbrist och Coronatider

Den gångna vintern går till historien som den underligaste i mannaminne. Knappt några minusdagar alls, ingen snö och den snö som föll, regnade bort efter ett par dagar. Vädret kan man inte göra något åt. Plötsligt började folk i stället hamstra toalettpapper och konserver. Finlands gränser stängdes och utegångsförbud infördes i länder som vi nyss besökt under vår semesterresa. Paniken spred sig över Europa.

I skrivande stund har beredskapslagen tagits i bruk. Skolor och gränser är stängda. Äldre och personer med grundsjukdomar uppmanas stanna i karantänliknanade förhållanden och all fritidsverksamhet har körts ner. Situationen ändras från dag till dag och när denhär tidningen delas ut i postlådorna i Närpes kan läget vara något helt annat. Det kan hända att situationen har lättat, men i värsta fall råder utegångsförbud på obestämd tid.

Orienterarna får förbereda sig på en säsong som börjar med fördröjning, trots att terrängförhållandena varit ypperliga sedan årets början. Alla vårtävlingar är inställda, liksom all motions- och träningsverksamhet långt in på säsongen. Trots detta publicerar vi ett gediget tränings- och tävlingsprogram i den här tidningen. Ett preliminärt program är det, naturligtvis. Närpes OK följer givetvis regeringens direktiv och rekommendationer med anledning av coronaviruset. Vi hoppas att de åtgärder som vidtagits skall bära frukt och att vi snart kan köra igång med verksamheten på allvar. Tills dess vill jag uppmana Dig att följa informationen på Närpes OK:s hemsida och konton på sociala medier för att få veta det senaste om orienteringen i Närpes. Bland annat kommer det att bjudas på självständig motionsorientering, där man på egen hand kan ge sig ut i skogen för att leta orange-vita skärmar, då det passar en själv bäst.

I tidningen kan man som vanligt läsa om Närpes Orienterarklubbs verksamhet, om våra medlemmar, annat smått och gott och förstås finns en ny upplaga av foto-orienteringen med. Tack till alla annonsörer, skribenter och medhjälpare som år efter år gör denna tidning möjlig.

Orienterarnas idrottsarena är -tack vare allemansrätten- öppen för alla. I dessa tider, då vi skall undvika alltför nära sociala kontakter, finns där rum för alla.Trots rådande förhållande vill jag ändå avslutningsvis önska alla läsare, annonsörer och klubbkompisar en riktigtskön påsk och vår. Sköt om er och ta hand om varandra.

Text: Mia Smeds

Påskpyssel

Ordsök

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

Hitta följande femton orienteringsord i ordflätan:

kompass, emit, skärm, ruttsnöre, karta, skog, sprint, långdistans, höjdkurva, stämpel, stafett, dubbskor, plastficka, NOK, kontrollangivelser

Orden finns vågrätt, lodrätt och diagonalt. En del är också skrivna bak och fram.

Sudoku

		2	1	
			5	3
3	4			
			3	
	2			

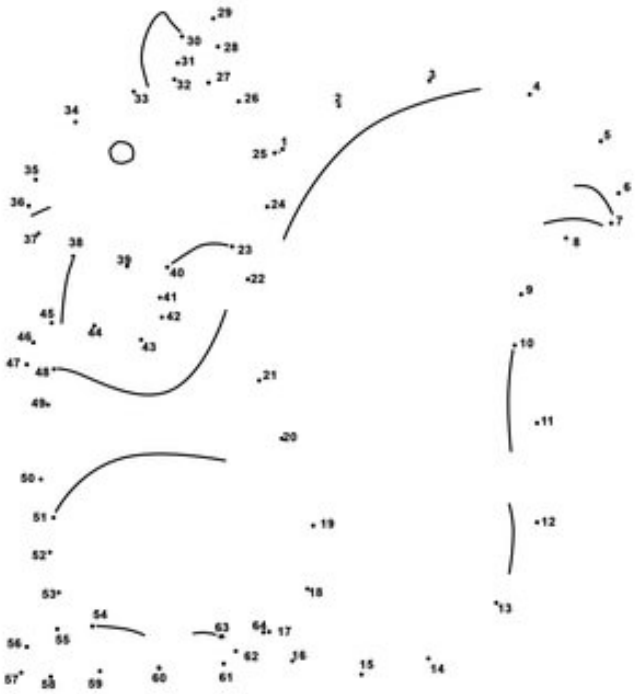
	1	3	
1			4
			3

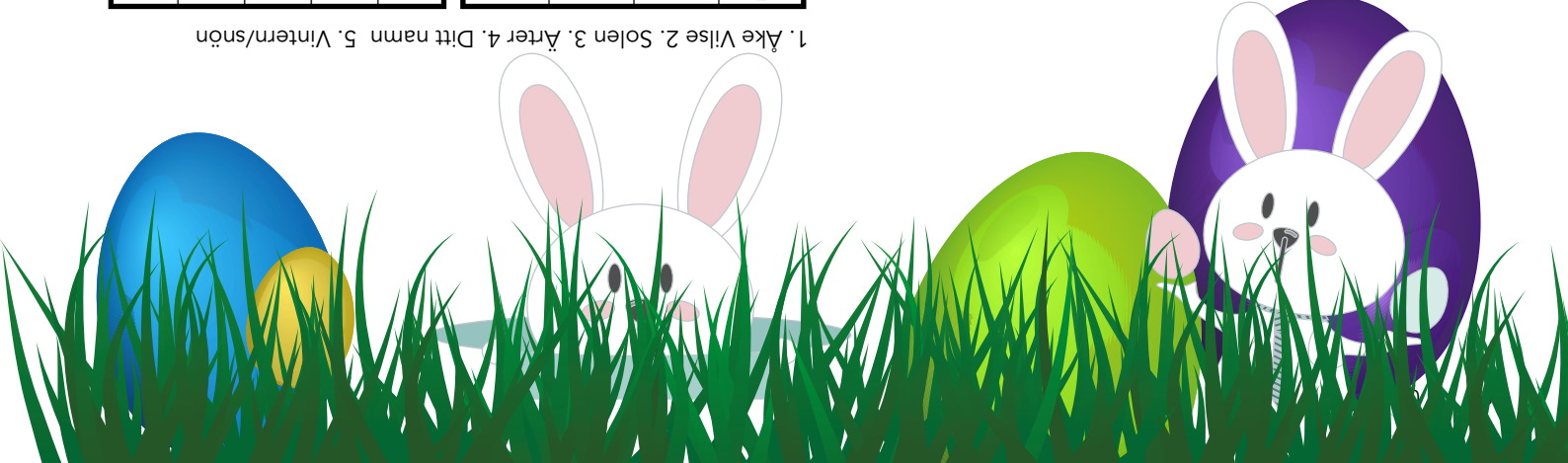
1. Åke Vilse 2. Solen 3. Äpter 4. Ditt namn 5. Vintern/snön

Gåtor

1. Vad kallas Finlands sämsta orienterare?
2. Vem är det som går upp varje morgon utan att ha sovit en blund?
3. Vilken grönsak är (orienterings)klädd?
4. Vad är det som tillhör dig, men dina vänner använder det mer än du?
5. Vem ser solen men inte sommaren?

Rita





Som tidigare marinbiolog satte Jens ofta näsan i blöt. Nu för tiden sitter han mest i telefon...

NOK-PROFILEN

JENS PERUS

Hej Jens, länge sen sist!
Vad gör du nuförtiden?
Vi byggde hus i Solf vid Söderfjärden 2016 och jobbar fortfarande med att ställa i ordning gård och hus. Jag har nyligen utbildat mig till nödcentralsoperatör och var under 2019 mestadels på Räddningsinstitutet i Kuopio och Polisyrkeshögskolan i Tammerfors. Skolningen var rätt intensiv, men givande. Man lärde sig allt från att förlösa barn per telefon, ge råd om hur man återupplivar, göra riskanalyser på de mest varierande situationer och även gallra bort samtal som inte hör till nödlinjen. Mycket fokus låg på att lära sig att hålla sig lugn och metodisk fast ringaren var i nöd och panik. Utbildningen var tvåspråkig. Jag har nyss börjat jobba på nödcentralen i Vasa och kan bara säga att två dagar inte är sig lika. Arbetspassen är 12 timmar långa, så man måste fokusera mycket på hur kroppen känns och hur man ska koppla av mentalt efter arbetsdagen.

Berätta om hur du började på med orientering (när, var, hur, varför)?
Det var förmodligen ett släktfel! Min pappa Harry gjorde kartor på hur huset såg ut inomhus med möbler etc och lade ut banor som jag och min fyra år äldre bror Mats tävlade på. Förmodligen började jag innan jag ens kunde gå, för pappa har berättat att när han lärde Mats orientera i Öjskogsparken så bar han mig på axlarna när vi genade till nästa kontroll innan Mats hann dit. Jag skall även ha sagt åt pappa att vi skall gömma oss så inte Mats ser oss vid kontrollen.

Första tävlingen löpte jag i Malax när jag var sju år. Karriären kunde ha stannat där, för några hundra meter från start skulle man passera en kohage, var jag efter att ha hunnit halvvägs upptäckte en ilsken tjur på jakt efter mig. I ärlighetens namn så upptäckte väl tjuren mig först. Det blev en riktig kapplöpning till staketet på andra sidan! Där fanns ingen tid att klättra över staketet, utan på purfinskt 'pesäpallo'-maner fick jag kasta mig på magen och glida under staketet. Glädjen som infann sig efter detta berodde inte på att jag klarat mig med livet i behåll, utan insikten att ingen medtävlare skulle våga sig över den ängen, utan tvingas runda och förlora tid. Jag har alltså alltid varit tävlingsinriktad.

Vad gjorde att du höll dig motiverad under senioråren?
I och med mina studier och arbetsuppgifter har jag rört på mig en hel del och haft möjlighet att orientera i flera länder och regioner under längre tid. Nya miljöer och terränger har sparrat mig till att bemästra även dessa. En revolutionerande insikt i att man kan placera sig bättre i resultaten om man bommar mindre, gjorde även att jag i inträdet till seniorklassen sänkte löpfarten, eller anpassade den till kartläsningsförmågan, varmed antalet bommade minuter minskade radikalt och slutresultaten blev bättre än förut. Detta sporrade till att fokusera mycket på kartläsningstekniken och gradvis höja löpfarten igen. Idag är målet att bomma mindre än en minut totalt under både träningar och tävlingar.

Har du några mål med orienteringen framöver?
Just nu går mycket av min fritid på flickornas villkor så jag får väl avvakta och se om de fattar tycke för orienteringen. Orientera kommer jag fortsätta med så länge hälsan tillåter, men några klara mål har jag inte för tillfället.

Nämn tre saker vi inte vet om dig.
1. Under utbytesstudenttiden i Bergen, Norge fick jag "äran" att med bara händerna plocka ut en levande haj som fastnat i trålen vi använde för provfiske. Det skulle ha varit intressant att ha mätt pulsen när man stack in händerna och siktade på svansfenan.

2. Jag har hjälpt till att smuggla ut en ambassadör ur ett hotellrum en blöt natt i St. Petersburg innan ordningsvakterna dök upp för att stävja ordningen.

3. Jag är fortfarande sur på att Mika Myllylä valdes till Årets Idrottare i Finland 1997. Vi möttes fem gånger det året och jag vann över honom samtliga fem gånger. Vi möttes dock aldrig under vintersäsongen.

Text: Johanna Svedström-Söderman

5 SNABBA

Långa natten eller Kort stadssprint
- Långa natten. Jag är en traditionalist som vill orientera i skogen.

Hav eller Sjö
- Hav. Jag är utbildad marinbiolog.

Kilometrar eller Timmar
- Det blev kilometrar i ungdomen, men jag tränar mera mångsidigt nuförtiden och använder därför timmar som måttstock.

Morgon eller Kväll
- Kväll

Hamburgare eller Pizza
- Jämnt skägg

Namn: Jens Perus
Ålder: 46
Familj: Fru och 2 döttrar
På fritiden: Vilken fritid? Barnuppfostran!
Jobb: Nyligen börjat som nödcentralsoperatör i Vasa
Önskedröm: En tur längs Hurtigrutten när man fyller jämt?

CHRISTOFFER VÄXLAR ÖVER TILL JOHAN

I slutet av januari höll klubben sitt stadgeenliga årsmöte på Vargberget. Under de senaste åren har dessa kvällar mest inneburit information om klubbens verksamhet samt små ändringar i styrelsen eller kommittéerna. I år blev det en större förändring då Christoffer Smeds, efter tretton välförtjänta år, avgick som ordförande. Styrelsens förslag på att dåvarande vice ordförande Johan Hertsbacka skulle väljas till ny ordförande godkändes. Där och då fick vi en ny ordförande. Vem är egentligen vår nya ordförande?

Johan började orientera år 1985, då han var sju år gammal. Det var nämligen då Rangsby fick en sprillans ny orienteringskarta. Pappa Karl-Gustav var redan en inbiten orienterare, så Johan kom med av bara farten. De första banorna tog han sig däremot igenom tillsammans med mamma Majlen. Efter detta har han bara fortsatt med orienteringen, det var ju något som Johan tyckte, och ännu tycker, är roligt. Det föll sig också rätt naturligt att fortsätta då hela familjen, även de två småsyskonen, höll på med orientering.

Under åren har Johan samlat på sig många fina orienteringsminnen. Redan som junior deltog han i ett läger på Vargberget och de spökhistorier som Karl-Gustav Norrgrann berättade om Vargbergstanten sitter ännu kvar i minnet. Under ungdomstiden blev det många läger tillsammans med de jämnåriga i klubben och dessa läger ordnades både inom landet, men även utomlands. Det är nog många som än idag ser tillbaka på denna tid med glädje och minns alla roliga missöden som inträffat. Då Johan blev äldre och studerade i Vasa bar det iväg på flera NSM (nordiska studentmästerskapen), vilket är tävlingar på blodigaste allvar samtidigt som det är ett bra tillfälle att lära känna likasinnade under den efterföljande sitsen. O-ringen, då som nu, är också fina minnen från orienteringen.

At ta över ordförandeklubban efter Christoffer är något som Johan tycker känns ansvarsfullt och ärofyllt, detta eftersom NOK är en välskött förening. Inom klubben finns det många människor som ställer upp och hjälper till, men samtidigt är

det ett stort ansvar att förvalta det som Christoffer och tidigare ordföranden har byggt upp under en så lång tid.

En del utmaningar har klubben i framtiden och Johan kan lista fem sådana. En utmaning är ekonomin. All verksamhet kostar och fortlöpande utgifter är t.ex. uppgörande/uppdatering av kartor, startavgifter till tävlingar samt lägerkostnader. Speciellt lägerkostnader kan ge huvudbry, eftersom klubben mer än gärna vill vara med och stödja samt uppmuntra de egna juniorernas satsningar, men med många juniorer blir det också automatiskt stora kostnader. En annan utmaning är att hitta frivilliga ansvarspersoner och ledare, de som jobbar ideellt för föreningen. Faktum är att dagens livsstil, för många människor, har blivit mer egoistisk. Den tredje utmaningen enligt Johan är att upprätthålla en intressant verksamhet så att nya familjer hittar till sporten. Detta leder oss vidare till nästa utmaning som är att få 14-åringar och äldre att fortsätta med orienteringen. En sista utmaning, om man nu kan kalla det så, är att hållas på god fot med markägarna. Det är ju nämligen de som äger våra arenor.

Att leda klubben innebär förstås inte enbart utmaningar, utan också visioner och utvecklingsmål. Johans vision för klubben är att verksamheten fortsätter på samma linje som tidigare. Under de senaste åren har klubben satsat på juniorverksamheten och nu märks det att arbetet har burit frukt. Antalet juniorer 2019 är hittills det högsta i klubbens historia. Ett av hans mål är att NOK, inom sju år, slår klubbrekordet i Ungdomens Jukola. Det tidigare rekordet, från Joutseno 1994, är en åttonde plats och där sprang faktiskt Johan den andra sträckan. Avslutningsvis vill Johan att NOK fortsättningsvis ska vara en förening där alla trivs, ung som gammal.

5 SNABBA

Tumkompass – vanlig (linjal)kompass
Ja e ju konservativ så VANLIG pärta
Långlänk – Intervaller
LÅNGLÄNK, absolut
Tätskog – Mosse
Tätskog, armarna får gå som två röjknivar
Mockaruta – Korv
Körv, om jag måste välja
Skoskav – vrickad vrist
Vrickad vrist, mina vrister är min starka sida :D

För Johans del är den bästa årstiden just nu, han tycker nämligen att april och maj är de bästa månaderna. För det är nu jorden vaknar till liv, fåglarna börjar sjunga och det han har sått börjar gro och växa upp. Antagligen beger han sig snart också ut på en kort och orienteringskrävande bana, förut tyckte han bättre om långdistans med rejäla vägval, men det var också på den tiden då konditionen var bättre. Vi behöver inte vänta oss att vi möter honom i skogen riktigt tidigt på morgonen, för utan frukosten bestående av gröt med svärmors sylt, två eller tre smörgåsar, saft, mjölk och kaffe överlever han inte mer än en timme. Därför är det kanske bäst att låta klubbens nya ordförande få äta sin frukost i lugn och ro.

Text: Annelie Glasberg

- Johan Hertsbacka
- Springer i H 40
- Representerar Rangsby i Vårsprätten
- Gift med Sara
- Pappa åt Isak och Linnea

INHEMSK,
TRYGG & SÄKER
LYFTDÖRRSLEVERANTÖR

- Garage- & halldörrar
- Vikportar
- Automatik
- Service

Algotsvägen 9, 64200 NÄRPES
06 2258 230 ■ 050 3310 934
www.bemasystem.fi
info@bemasystem.fi

BEMA SYSTEM

KK Möbler
www.kk-mobler.fi
NÄRPES Tel. 06-224 3057

FYSIOTERAPI MITT I STAN
Joanna 050 4631922
Josefin 040 8655326
Rosanna 050 4631923
www.wellnessfysio.fi
WELLNESS FYSIO

P. HANNUS

- grävning
- slyröjning
- transporter

040 590 7774

Närpes OK
tackar alla annonsörer, skribenter och medhjälpare som gjort denna tidning möjlig.

YTMEK
Tel. (06) 225 6269
0500- 294 158
Fax (06) 225 6279
Import av metallmaskiner, verkstadsutrustning och lantbruksmaskiner
www.agroytmek.fi

AB DAVID JOHANSSON OY
Skärande verktyg för metallindustrin
Däck och fälgar och service
Tel. 0500-868 545
Nixmossvägen 2, 64200 Närpes

ElectroTeam Oy Ab
NÄRPES
ÄR DU I BEHOV AV:

Moderna elplaneringar o smarta ellösningar för ditt företag, ditt hem, din sommarstuga eller modernt elmaterial?
Kontakta då oss!

Tegelbruksvägen 4b, 64200 Närpes
Tfn: 06-2241110
Fax:06-2243346
info@electroteam.fi
Jonas Krook 050-5392585
Bengt-Erik Österberg 0400-451615
www.electroteam.fi

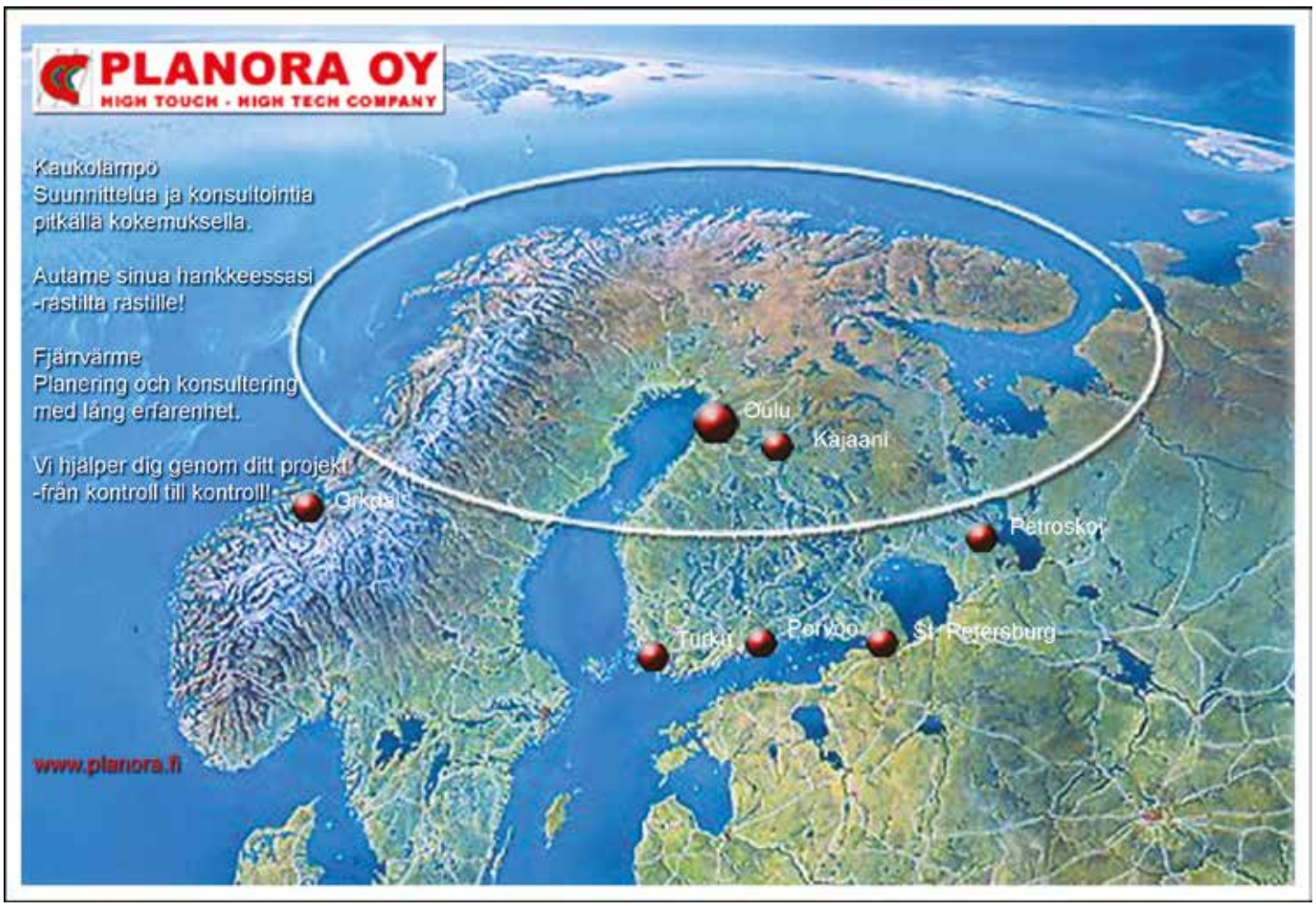
- Avfallshantering
- Brunnstömningar
- Spolning o. filmning av rör
- Dricksvattentransporter
- Uthyrning av bytesflakar o. flyttbara wc:n
- Frakttjänster, Styckegodskranar

NR
Oy Närpes Renhållning Ab, NR-Trans
Tfn. 06-2242494, Dejour 24h: 0500-562664, email: info@narpesrenhallning.fi

Vi utför grundundersökningar

T&J Holmback Ab Oy
050-3515 478
050-5623299
www.tjholmback.fi

PAV
Pohjanmaan Antenni ja Valaistus
PETALAX ELBYRÅ



STORT ARBETE BAKOM FSOM

Finlands svenska orienteringsmästerskap ambulerar mellan de finlandssvenska områdena, turvis i ÖID, NÅID och på Åland. Närpes brukar stå i tur vart 10-12:e år. Man har alltså en viss betänketid och tid för att planera. Med ett deltagarantal på drygt 500 ställer det vissa krav på logistiken, som ibland får prioriteras. Samtidigt brukar Närpes OK passa på att vid sidan av det tävlingsmässiga också visa upp vår bygd, samhället där vi bor och verkar.

År 2017 tilldelades Närpes OK FSOM 2019, denna gång tillsammans med OK Kristina. Samma år kom vi överens om att ordna sprinten i Kristinestad och långdistansen och stafetten i Närpes. Valet av tävlingsområde i Närpes stod mellan Norrnäs, Tjärlax och Svartbäcken. Alla ställen har vissa fördelar, men slutligen enades vi om att Norrnäs blir bäst: bra logistik, fin tävlingscentral, ny tävlingskarta och stort stöd från lokalbefolkningen.

Förberedelser

Orienterarna är kända som handlingskraftiga människor och förberedelserna fokuserade på Norrnäs sattes igång redan år 2017. Norra delen av Norrnäskartan skulle uppdateras och södra delen skulle förnyas helt och hållet. Att göra en orienteringskarta idag är en utmaning! Det moderna skogsbruket kan åstadkomma stora ändringar bara på ett par dagar – kalhyggen dyker upp över en natt, gallringshuggningar och bottenröjningar kan radikalt ändra på framkomligheten. Det värsta kan vara om någon skogsägare förbjuder passage över hans marker.

Tävlingscentralen blev planerad till paviljongområdet. Det var ett verkligt nöje att samarbeta med Norrnäs Uf, positiva människor, med egna idéer och samarbetsvilja över hela linjen! Vi fick disponera parkeringen, hela paviljongområdet och paviljongen i enlighet med våra önskemål. Närpes OK har många gånger efteråt konstaterat att norrnäsbornas insats starkt bidrog till att tävlingarna blev lyckade.

Utfordring och naturliga behov

Det är tusen och en sak som skall diskuteras och

En informativ vägvisare i centrum av tävlingsarenan gav tydliga direktiv åt orienterare så att de inte skulle villa bort sig. På FSOM-arenan fanns allt man kunde tänkas behöva under en dag.

ordnas före en stor orienteringstävling. Lyckligtvis har NOK en stomme med rutinerade arrangörer, som känner till grundkonceptet. Serveringen skall vara välförsedd, allt från karamellpåsar till glass och bulla. Vi serverade också varmmat, och då skall hygienpassen vara i skick. Vädret gjorde att serveringen lyckades på bästa sätt och gav en prima inkomst.

Toaletterna är mycket viktiga! De skall finnas både på tävlingscentralen, på väg till starten och vid starten. Dagens flyttbara BajaMajor är behändiga, men kostar en del. Närpes Renhållning skötte sin del av FSOM utan klagomål. Kroppshygienen är lika viktig som WC-funktionerna. Efter tävlingen vill man tvätta bort blod, svett och tårar. NOK hade byggt en open-air – tvätt med herr- och damavdelning, med passligt ljummet tvättvatten. Vattnet kördes dit i tank och pumpades till tvättduscharna. Tur att vi har VVS-veteraner som Lars Sandgren i klubben!

Tävlingen och resultaten är det primära

Tävlingsterrängen i Norrnäs är varierande och ganska bra lämpad för ett FSOM. Kenneth Smeds gjorde ett stort arbete med banläggningen inför tävlingarna. Han satsade mycket tankearbete och otaliga timmar i skogen för att hitta lämpliga banprofiler. Problemet är att hitta lämplig terräng för juniorbanorna. Kenneth gjorde ett bra jobb med banritningen och med talkokrafter lyckades vi preparera terrängen så att även de yngsta tog sig från start till mål utan större problem. Arrangörerna byggde några broar i skogen, röjde sly och plockade kvistar vid starterna och på de mest oländiga avsnitten nära målet. Totalt ca 95 kontrollpunkter sattes ut i skogen och av dessa komponerades nästan 100 olika banor. Efter det skulle allt kontrolleras och provspringas!

Det tävlingsmässiga står och faller på tidtagningen och resultatservicen! Vi byggde upp en målgångsenhet runt klubbens barack så att apparaturen och speakern kunde ha tak över huvud. Baracken heter Obama – uppkallad efter USA:s tidigare president. Den moderna tekniken är både på gott och ont. Det goda är att

den är snabb och exakt. Det mindre goda är att den kan vara känslig för yttre störningar som t.ex. strömavbrott eller andra tekniska strul. Därför får man lov att också ha en manuell back-up vid målgången. Den elektroniska stämplingen kontrolleras vid målgång och vid diskning skall felet bevisas, vanligen vid klagomuren där man ser om den tävlande besökt rätt kontroll och har rätt stämpel. Sällan är diskningen obefogad.

Orienteringen är en familjesport och ofta kommer hela familjen till en tävling. Då behöver också barnen ha någon sysselsättning under ledig tid. Vi hade ordnat med barnpassning för familjens yngsta. Dessutom fanns det möjlighet till Skärmskoj för barnen – en spännande minibana med varierande utmaningar på en egen äventyrsö norrom paviljongen. Uppskattat!

Om något händer...
Inför ett större tävlingsevenemang skall myndigheterna informeras och tillstånden vara i skick. Det gäller att vara ute i god tid. De större markägarna skall ge sitt skriftliga tillstånd i förväg. Regionräddningsverkets tillståndsblankett med en vidlyftig räddningsplan skall ifyllas och skickas för godkännande. Därefter skall polisen ge klartecken för evenemanget. Alla ansvarspersoner skall vara uppdaterade med sina uppgifter. Det skall utnämnas ordningsmän, parkeringsvakter och trafikvakter. Tävlingschefen bär högsta ansvaret om något händer men han kan delegera deluppgifter.

Första hjälpen ingår som en naturlig del i arrangemanget och kan få både ris och ros beroende på omständigheterna. Med tävlingsdeltagare i åldersspannet 5-90 år kan vad som helst inträffa och man kan omöjligt gardera sig för allt. Vid FSOM i Norrnäs hade vi byggt upp ett mindre ”fältsjukhus” inne i paviljongen, bemannat med rutinerade akutskötare och 2-3 läkare tillhands. Utrustningen möjliggjorde ingrepp och åtgärder i lokalbedövning och även hjärtstartare fanns till hands. Lyckligtvis blev vi förskonade från några allvarligare olyckor eller sjukdomstillbud.

Allt går inte som på Strömsö.
Mycket kan ske bakom kulisserna – och allt går inte som beräknat. Då sätts arrangörernas rutin och nerver på spel! Vanligen märker utomstående inget av detta – det gäller att hålla god min.

Rätt kvinna på rätt plats. Solveig Mandells uppgift var att med disciplin och bärande röst kalla in de yngsta barnen i startfållan.

Ett par veckor före FSOM gjordes en oväntad bottenröjning på ett större område av kartan, där en del av banorna passerade. Lyckligvis blev det ingen katastrof – bansträckningen justerades något och resten fick de tävlande sätta på motionens och konditionens konto.

Mitt under individuella tävlingen stannade all resultatservice. Resultatansvariga Christoffer Smeds fick stora darren under en kort stund! Snabbt visade sig förklaringen i att någon hade snavat i sladden och rivit ur kontakten till datorerna. Det hela löste sig snabbt och ingen utomstående märkte något.

Vi hade planerat att tävlande och publik fritt kunde använda simstranden vid paviljongen. Några dagar före FSOM visade sig vattnet i Verkanviken ha för höga halter av coliforma bakterier. Kontrollprov visade fortfarande höga koncentrationer vilket resulterade i att hälsovårdsmyndigheterna satte lapp på luckan vid simstranden. Under de två tävlingsdagarna var det ingen som trotsade förbudet!

Vädret
Tävlingar av typen FSOM som sker under bar himmel är beroende av vädret. Både för arrang-

Många orienterare skulle iväg på sina stafettsträckor. För en ovan kan det se ut som totalt kaos i myrstacken, men det finns ett fungerande system där bakom.

örer och tävlande är regnigt väder oönskat, och ställer till med mycket extra besvär och kan förta en del av nöjet. Prognoserna såg inte helt lovande ut inför FSOM-helgen. Närpes OK har dock fortsatt goda kontakter till den saligen framlidne Sven Viklund som under sin aktiva orienteringstid alltid hade ”hand” om vädret inför tävlingar – när Sven beställde bra väder, då sken solen. Så blev det också i Norrnäs! Under lördagen var det idealiskt väder med sol och ljumma vindar. Under söndagen var det lite mulet, men uppehåll. Regnet kom en halv timme efter att FSOM var över!

FSO:s ordförande Kaj-Olof Lindgren som premierar NOK:s nyckelpersoner med en FSOM-medalj.

Responsen positiv

Arrangemanget av FSOM är ett vidlyftigt projekt som verkligen testar föreningens funktionsförmåga och sammanhållning. Närpes OK har klarat sig med bravur. Responsen har varit alltigenom positiv, både från tävlande, publik, funktionärer och bybor. Förberedelserna gick enligt tidtabellen. Alla funktionärer stannade till slutet och hjälpte till med att plocka bort och städa upp. Två timmar efter prisutdelningens slut på söndagen var paviljongområdet städat och i ursprungligt skick. Tävlingschefen Johan Hertsbacka kunde sätta sig ner, slappna av och suga in allt beröm som hade kommit arrangörerna till del! – det är bara 10 år till nästa gång...Det ekonomiska saldot av FSOM blev bra tack vare det stora deltagarantalet, välvillig sponsorering och fint tävlingsväder.

Text: Björn Forsén

Pörtom Vatten-andelslag

0400 217471

Elinstallationer M. Granbäck
041-4421095 Pörtom

ELINSTALLATION T MALM AB

Elarbeten
Värmepumpar
Solpaneler

In- & utrikes-transporter

0400 160 833
info@nixell.com

NIXELL LOGISTICS

PIZZERIA C·A·S·A benvenuto
Tel 06-224 1809
NÄRPES
www.pizzeriacasa.fi

PÖRTOM TAXI

Martin Mylläri
0400-363 796

SIMONS INFRA·TRANSPORT

Alla sorters jordbyggnadsarbeten
Såsom husgrunder, infrabyggande samt miljöbyggande.
Stenmaterial
Transporter

Monipuolisia maarakennustöitä
Kuten perustuksia, infra- sekä ympäristörakentamista.
Kiviaineet
Kuljetukset

Terminalvägen 4, 64200 Närpes
020 7939 670, 040 0563 285
info@simonstransport.fi
www.simonstransport.fi

95 GUBBARNA
THOMAS INGBERG
ROBERT KARLSSON
95.GUBBARNA@GMAIL.COM

GRÄVNING
SPRÄNGNING
TRANSPORT

JORDBYGGNAD
J & A LINDEMAN AB
0400-763 323 Jan
0400-563 760 Anders

Christel's Fotvård & Zonterapi
Christel Granlund • Närpesvägen 11 • Tel 050 3623 000

Försäljning av fotvårdsprodukter
Handvård - Vaxning

VÄGHYVLING
J. ÖSTERDAHL
040 513 1779

SOMMAREN 2020

Sommardanser • Restaurang • Café • Pizzeria
Simstrand • Småbåtshamn • Beachvolley • Minigolf

20.06 Midsommardans
05.09 90-talskväll
26.09 Höstdans

VÄLKOMMEN

FAGERÖ

Sea Side RESTAURANG

Möjlighet att hyra utrymmen för er privata fest, möte eller konferens!
Kontakta oss på Tel. 040 5007 668 • info@fagero.fi • www.fagero.fi

N 1957
NÄRPES
GRÖNSAKER
NÄRPIÖN VIHANNES

MADE IN NÄRPES

Andelslaget Närpes Grönsaker, Kristinestadsvägen 375,
64200 Närpes. Tfn. 020 1160 600

puhtaasti kotimainen
rent inhemsk

www.narpesgronsaker.fi

puhtaasti kotimainen
rent inhemsk

Hitta rätt
med Dynamo Net

Internet
Telefon
Spel
TV
Video
Facebook

Ett nät - alla tjänster

dynamonet

Närpesvägen 2
Tel. 0440-22 42 43
info@dynamonet.fi
www.dynamonet.fi

- ☐ Fastbränsle-, gas- och oljepannor
- ☐ Olje- och gasbrännare
- ☐ Kompletta värmecentraler för fastbränsle, gas och olja
- ☐ Ackumulatortankar
- ☐ CO_2-system
- ☐ Filtreringsanläggningar
- ☐ Dimmsystem
- ☐ Växthusgardiner

Ta kontakt för mer info !

OY ECOMONT AB
www.ecomont.fi
Mobiltel: 0400-662154, Mobiltel: 050-3787698

Installation och service av:

- Olje och gasanläggningar
- Kyl- och frysanläggningar
- Ventillation

Ab Värme-Ekonomi Oy

64200 Närpes, Tel. 06-224 3345, GSM 0400-566 185

LMNT Betonielementit Betongelement

Tillverkning av betongelement - för både större och mindre byggprojekt. Kontakta oss för mera information och offert.

• Sakkunnig rådgivning • Flexibel produktion • Kompletta lösningar

Oy LMNT elements Ab, Högback industrivägen 5, 64200 Närpes
040 8617 316 info@lmnt.fi www. lmnt.fi

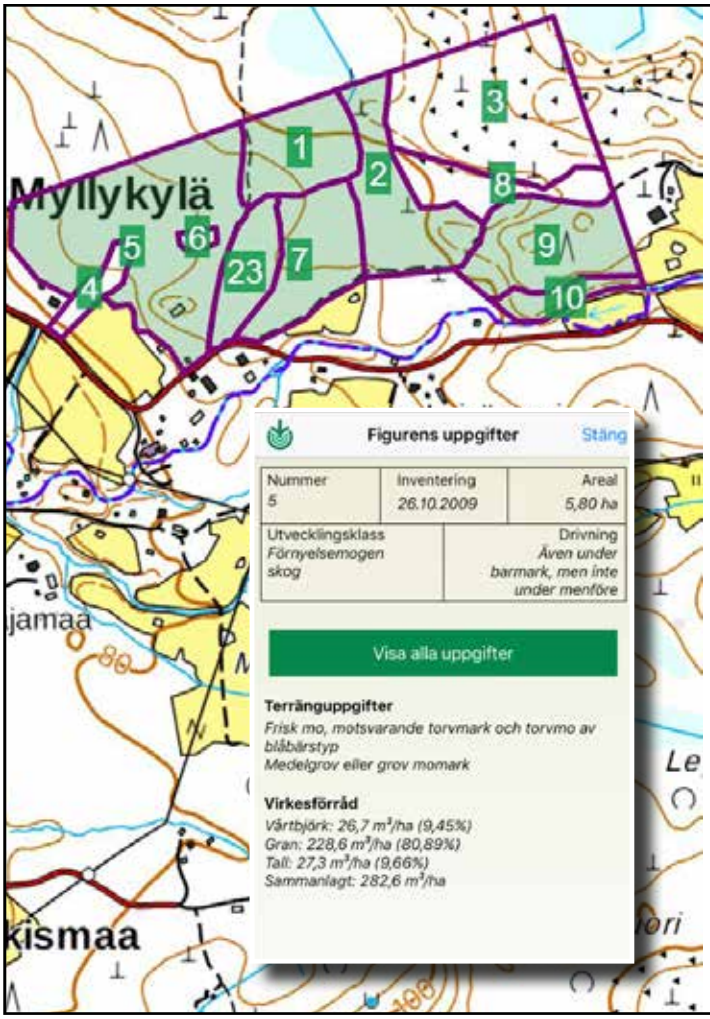
JOHAN
ROSENQVIST
PÖRTOM
Bergskross
från kross i Pörtom och Malax
Även övriga grus- och
sandprodukter
Fullständig kalkservice

Mobil. 0400-668 790
e-post: rosenqvist@co.inet.fi
Fax 06-366 1580

050-5611701
RING OSS!
VIRKE
FÖR
ALLA
LÄGEN
GRANLIDENS TRÄ
ÖSTRALINJEN 692
64200 YTTERMARK
www.granlidenstra.fi

Venetzian båtfärger
Storès Färg Ab
Närpes, Tel 2242185

NäRBOK
Närpesvägen 12, Tel 224 2090



3 SKÄL
– att välja –

HEIMSKOGEN

1. Du har din skogsbruksplan från Skogsvårdsföreningen i fickan var du än är och vart du än går.

2. Du kan se råar samt en prick där du är. Risken att du röjer i grannens skog minimeras.

3. Du kan spela in ditt rörelsemönster i skogen. Följande gång hittar du enkelt till områden som ännu ej röjts.

Har du en en gällande skogsbruksplan från oss?

Ladda ner appen Heimskogen kostnadsfritt. Beställ aktiveringskod via **members@svf.fi / 010 5818410**.

Skogsägarna
ÖSTERBOTTEN

Skogsvårdsföreningen Österbotten • Nybrovägen 7 A 4 • 64200 Närpes
www.svf.fi • fornamn.efternamn@svf.fi • 010 581 8400

KKK SUPERMARKET
NÄRPES

Grävmaskinsarbeten
Högläggning, skogsdikning och energivedsavverkning
Kurt Nygårds Rangsby 0400-260 952

Frakt-sågning
RJ WOOD
Kaskövägen 104,
64200 Närpes
GSM 050-557 0074

Pörtom Bil & Traktor
Velkmossvägen 4
66270 Pörtom
Tel. 040-5646334
Biltel. 0500-560 974

Närpes Tryckeri
Tegelbruksvägen 5, Närpes
Tel 06-224 3581, 040-581 3409
narpes.tryckeri@pp.tawi.fi

Smått & Co
Täckdikning
Skogsdikning
Grävning
Traktor, bandmaskin
Energivedsknipning
Virkesutkörning
0400-369 425

Besiktningsstation i Övermark
i anslutning till Röös Verkstad Kb
Vi besiktar alla fordon under 3500 kg
Pris från 45 €
Boka tid via nätet,
ring eller skicka e-post
www.cpt.fi • info@cpt.fi
050-307 8098
CPT
Ab CPT Besiktning-Katsastus Oy
Källmossvägen 109, Övermark

Reo Tuote

ME RAKENNAMME TEILLE
VI STÅR TILL TJÄNST MED
- Fjärrvärme och fjärrkylnät
Kaukolämpö- ja kaukokylmäverkot
- Värmecentraler för fastigheter
Kiinteistöjen lämmönsiirrinkeskukset
- Svetsning av plast
Muovihitsaustyöt
- Fjärrvärmekomponenter, mätstationer, ventilationsrör mm.
Kaukolämpökomponentit, mittauskeskukset, tuuletusputket yms.
Myös konsultoimme ja laskemme verkostonne
FJÄRRVÄRMEBYGGANDE MED ERFARENHET SEDAN 1989
KAUKOLÄMPÖRAKENTAMISTA LAADUKKAASTI VUODESTA 1989 LÄHTIEN
Turun Asennus Ja Luokkahitsarit Oy
Yrjönalhontie 10,21420 LIETO
Tel/puh. 02-488 6872, Fax. 02-488 6827
luokkahitsarit@luokkahitsarit.fi

JUNIOR

START & ANMÄLAN

Torsdag 4.6 kickar årets juniororientering i gång. Vi börjar på Vargberget med samling i Vargbergsstugan **kl. 18**. Orienteringsskolan riktar sig till barn födda mellan **2012** och **2008**. **Anmälan ska göras senast 28.5 på www.nok.fi/**

Juniorerna delas in i grupper enligt ålder och kunnande. De yngsta fokuserar på att lära sig karttecken och att känna sig trygga i skogen, medan de äldre får mer teknikträning med fokus på vägval och kompassanvändning.

Nybörjare är välkomna till alla grupper!

TRÄNINGSTÄVLINGAR

I maj börjar **Skämkuppen**. Skärmkuppen är ett mellanting mellan träning och tävling och ordnas i samarbete med orienteringsföreningarna i Kristinestad, Teuva och Kauhajoki.

Skärmkuppen består av 8 deltävlingar, de 5 bästa resultaten räknas ihop. I varje klass belönas de 3 bästa på säsongavslutningen. Klasser från 8 till 16 år. Skärmkuppens första deltävling är **14.5 i Kauhajoki**.

MÅL

I november är det dags att avsluta säsongen med premieringar. Har man deltagit i Juniororienteringen 4 gånger eller fler får man en liten **pokal**, 6 gånger eller fler en större pokal.

Är du någon av de tre bästa i skärmkuppen får du ett litet **kuvert** och har du samlat många poäng i **orienterarpasset** får du ett **pris** från den nivå du uppnått.

Ja, och de senaste åren har säsongavslutningen inneburit **pizzabuffé**. Kanske även i år?

DU SOM FÖLJER MED...

Du som hänger med som vuxen på juniororienteringen får **väldigt gärna ta dig ut i skogen du också**. Som en trygg vuxen, eller den som ifrågasätter varför ni ska följa diket istället för vägen.

Vill din junior inte ha sällskap – **stick ut på en egen bana**. Och du behöver inte kunna orientera, du lär dig nog bara du lyssnar noga då vi går igenom teorin.

ORIENTERING

TÄVLINGAR

Det är roligt att tävla! Vanligtvis är under 10 år den yngsta klassen, där är det RR-bana (kontrollerna på ruttbandet) som gäller. I 12-årsklassen kan man ännu välja mellan TR (kontrollerna en bit från ruttbandet) eller vanlig orientering, men i de äldre klasserna är det vanlig orientering som gäller.

Ekorrstigfinalen är en tävling för nybörjare. Det finns också klasser för 8- åringar och följeslagarklass. **Årets ekorrstigfinal arrangeras på hemmaplan 28.7.**

VAD KOSTAR DET?

Juniorienteringen kostar **15€**, eventuell hyra av emitbricka **20€/säsong** (köp ca. 60€).

Juniorlägret kostar **35€**. Alla NOK-juniorer tävlar gratis. Blir du medlem i NOK är avgiften **10€** eller **30€/familj**.

PÅ LÄGER

I anslutning till juniororienteringen ordnas ett orienteringsläger. I år kommer vi att hålla till på Parra. Det utlovas **orientering**, **tältmys**, **simning**, **grillkorv** och **utmaningar.**

Juniorlägret är den 27-28.6.

KOMPASS & EMIT

Alla som är med på juniororienteringen ska ha en **emitbricka**. En sådan kan man **hyra** eller **köpa** i samband med att man anmäler sig till juniororienteringen. Emitbrickan tar tid och visar att du besökt alla kontroller på din bana.

Kompass kan man börja träna med i 11-12 års åldern. Konsultera gärna en erfaren orienterare när du köper kompass, en bärplockarkompass från lokala marketen duger tyvärr inte på orienteringsbanan.

VAD SKA JAG TA PÅ MIG?

Oömma träningskläder är att rekommendera, du kan fastna i en kvist eller stryka ner med foten i en mosse. Huvudsaken är att det är **bekvämt** och **lätt** att röra sig.

Gympaskor, terränglöpskor eller orienteringsskor är bra att ha på fötterna. Stövlar är inte så bra, de är både tunga och klumpiga. Ha hellre då ett par torra skor och strumpor att byta till i bilen.

NOK INFORMERAR OM ÅR 2020

VERKSAMHETSPLAN

År 2020 blir Närpes Oks 64:e verksamhetsår. Arrangemang under året kommer att bli Ekorrstigsfinalen samt det årligen återkommande Tjejmilen i slutet av juni.

I övrigt kommer verksamheten att fortsätta enligt tidigare modell med träningar, tävlingar, talkon, läger och god sammanhållning. Även i år skall vi vara en I klass förening med stabil ekonomi och god likviditet.

Tävlingsverksamheten omfattar deltagande i individuella tävlingar och stafetter från VM och FM-nivå till nationella tävlingar i både orientering, skidorientering och cykelorientering. Klubben skall stöda och ge möjlighet för elitsatsning men även bedriva nybörjarverksamhet och motionsorientering.

Klubbens varumärke kommer att vara god gemenskap, talkoanda och tävlingsanda.

ARRANGEMANG

- 200 deltagare på årets Tjejmilen. Tjejmilen-gruppen ansvarar för arrangemanget.
- Ekorrstigsfinal. Styrelsen leder arbetet.

TRÄNINGS- OCH TÄVLINGSVERKSAMHET

- Deltagande i Jukola och i Venla i Rovaniemi
- Arrangera en skärmkupp i samarbete med finska grannföreningar och en torsdagsträff per vecka under sommaren. Tränings- och tävlingskommittén gör upp träningskalendern.
- Träningsmixen: Närpes OK, Kraft Skidor och Kraft Friidrott ordnar tillsammans en gemensam träning per vecka.
- Arrangera ett läger på våren för medlemmar. Tränings- och tävlingskommittén gör upp programmet.
- Arrangera nybörjarorientering en kväll i veckan samt ett läger på sommaren. Nybörjarkommittén ansvarar för skolningen.
- Arrangera byastafetten Vårsprätten på Kristihimmelsfärdsdagen. Förra årets vinnare.
- Deltagande i 25-manna på hösten som avslutningsresa. Styrelsen utser reseledare.

KARTOR

- Vargberget
- Högåsen
- Valsberg

ÖVRIGT

- Utgivning av tidningen Orienteraren till påsk. Tidningsgruppen ansvarar för utgivandet av tidningen.
- Växthustömningstalko. Ett kvällstalko på sommaren och ett dagstalko på hösten. Styrelsen ansvarar för talkot.
- Övriga talkon, flyttning, grilla korv osv.

KOM IHÅG!

Anmäl dig enbart till tävlingar du avser att delta i.

Anmäler du dig efter att anmälningstiden gått ut, betalar du själv den förhöjda delen av anmälningsavgiften.

TORSDAGSTRÄFF

MÅNAD	DATUM	PLATS	ARRANGÖR	
APRIL/MAJ	V. 16-17	Vargberget	Svedström	Corona-style
	V. 18-19	Öjskogsparken	Norrgrann	Corona-style
	V. 20-21	Högåsen	Antfolk&Sand	Corona-style
JUNI	4.6	Vargberget	Häggkvist	Junior
	11.6	Öjskogsparken	Langels & Erkas	Junior
	18.6	Högåsen	Sund & Lindqvist	Skärmkuppen
	25.6	Norrnäs södra	Smeds M & C	Junior
JULI	2.7	Svartbäcken, från byn	Smeds H & K & Mandell	Junior
	9.7	Norrnäs	Hertsbacka & Sundholm	Skärmkuppen
	23.7	Högåsen	Haka & Wirén	Junior
	30.7	Vargberget	AM&J Snickars & Sved	Avslutning
AUGUSTI	13.8	Sidbäck	Mylläri	
	20.8	Tjärlax/Nämpnäs	Sandelin	
	27.8	Norrnäs norra	Forsén & Sandberg	
SEPTEMBER	2.9	Högåsen (dag+natt)	J & AC Snickars & Kuuttinen	
	10.9	Vargberget (dag+natt)	Svedström-Söderman	

NYHET FÖR I ÅR

I vår ordnas torsdagsträffen **Corona-style**. Det betyder att vi även i skogen håller oss till aktuella direktiv. Istället för att samlas varje torsdag kan du skriva ut din bana från **nok.fi** och åka då det passar dig. Kontrollerna är markerade med skärm, men saknar stämplingsenhet.

TEKNIKTRÄNING

MÅNAD	DATUM	PLATS	ARRANGÖR	
MAJ	19.5	Sidbäck	Haka + Frida, Johanna	Linjeorientering
JUNI	2.6	Nämpnäs	Halonen + Ellinor, Linnea	Stjärnorientering
	9.6	Högåsen	Sandelin+Minea, Hanna	Korridor/kompass
	24.6	Mosedal		Tjejmilen
	30.6	Vargberget	KG Norrgrann	Karvamossloppet
JULI	28.7	Tjärlax	Smeds + Ludvig, Viktor	Kurv
	11.8	Norrnäs	Hertsbacka + Lukas, Mattis	Stafett/slingor

TÄVLINGSKALENDER 2020

MÅNAD	DATUM	TÄVLING	PLATS	
JUNI	5.6.2020	Cykelo-sprint öppen. AM	Vasa	
	6.6.2020	Cykelo-lång öppen, AM	Vasa	
	5.-6.6.2020	Grano Games	Tammerfors	
	7.6.2020	Nationella	Nykarleby	
	10.6.2020	ÖIDM-medeldistans	Solf	
	13.-14.6.2020	Venla/Jukola	Rovaniemi	buss
	20.6.2020	FM-sprint cykelorientering	Tammerfors	
	21.6.2020	FM-lång cykelorientering	Tammerfors	
	27-28.6.2020	Cykelorientering	Jämi	
JULI	28.6.-3.7.2020	Kainuun Rastiviikko	Suomussalmi	
	5-10.7.2020	Fin5	Kuusamo-Poiso	
	15-17.07.2020	Kvarkenträffen	Malax/Vasa/Korsholm	
	19-25.7.2020	O-Ringen	Uppsala	
	25.7.2020	Nationell	Pedersöre	
	29.7.2020	Ekorrstigsfinalen	Närpes	
AUGUSTI	1.8.2020	ÖIDM Långdistans	Kronby	buss
	4.8.2020	AM-sprint	Kauhajoki	
	7.8.2020	FSOM sprint	Åland	buss
	8.8.2020	FSOM långdistans	Åland	buss
	9.8.2020	FSOM stafett	Åland	buss
	15.8.2020	Ungdomens Jukola	Mikkeli	buss
	16.8.2020	Kultainen Kompassi	Mikkeli	
	23.8. 2020	ÖIDM sprint	Karleby	
	28.8.2020	KLL, individuell	Fredrikshamn	
	29.8.2020	KLL, stafett	Fredrikshamn	
	30.8.2020	Landskapsstaffetten	Kurikka	
SEPTEMBER	4.9.2020	ÖIDM Natt	Kronoby	
	10-13.9.2020	Veteran-VM cykelorientering	Lahtis	
	12.9.2020	FM-långdistans kval, WRE	Kankaanpää	
	13.9.2020	FM-långdistans final, WRE	Kankaanpää	
	19.9.2020	FM-sprint, WRE	Angelniemi	
	20.9.2020	FM-Stafett	Aura	
	25.-26.9.2020	Natt-FM	Joensuu	
	27.9.2020	Ultralång-DM	Karleby	
OKTOBER	4.10.2020	Oravatonni	Mynämäki	
	10.10.2020	25Manna	Huddinge	buss
	17.10.2020	FM-Ultralång	Orivesi	
	25.10.2020	Jämi Suunnistusmaraton	Jämi	

JUNIORORIENTERING - orienteringsskola

Vi samlas kl 18:00 på torsdagar.

Ekorrgruppen 8-9 år
- Nybörjar- och fortsättningsgrupp
- Vi lär oss grunderna i orientering och de vanligaste karttecknen

Kompassgruppen 10-11 år
- Har full koll på karttecknen och bekantar oss med kompassen
- Tränar övergången från RR-banor till vanliga banor

Teknikgruppen 12-13 år
- Tränar på orienterings- och löpteknik i skog och mark
- Springer vanliga banor

DATUM	PLATS
4.6	Vargberget
11.6	Öjskogsparken
18.6	Högåsen
25.6	Norrnäs södra
27-28.6.2020	Parra - läger
2.7	Svartbäcken, från byn
9.7	Norrnäs
23.7	Högåsen
30.7	Vargberget - avslutning

SKÄRMCUP

Skärmkuppen är en tävlingsserie för juniorer i åldern 7-16 år från föreningarna Närpes OK, OK Kristina, Kauhajoen Karhu och Teuvan Rivakka.

Tävlingsserien består av 8 träningstävlingar där de 6 bästa resultaten räknas ihop. Vinnaren i varje klass vinner ett litet penningspris. Alla deltagare belönas.

Anmälan kl. 18:00, start från 18:30.

DATUM	PLATS
14.5	Kauhajoki
25.5	Teuva
18.6	Närpes, Högåsen
23.6	Kristinestad
9.7	Närpes, Norrnäs
23.7	Kauhajoki
4.8	Kristinestad
17.8	Teuva

INFO - www.nok.fi

NOK:S FUNKTIONÄRER 2020

STYRELSEN

Johan Hertsbacka, ordförande	040 5907773
Malin Haka, vicerordförande	050 3421909
Suppleant Maria Sund	040 8604142
Kenneth Smeds	050 3227093
Suppleant Karl-Gustav Norrgrann	0400 163122
Hans-Erik Antfolk	050 0362488
Suppleant Pia Nordin	040 5611264
Ann-Christin Häggkvist	050 5946941
Suppleant Susanne Sandelin	050 5549471
Johan Snickars	050 4443090
Suppleant Ingrid Sundholm	040 7498106
Edd Grahn	050 4089121
Suppleant Anette Langels	040 8614276
Annelie Glasberg, sekreterare	050 3772997
Maria Halonen, kassör	040 5273156

TRÄNINGS- OCH TÄVLINGSKOMMITTÉN
Karl-Gustav Norrgrann
Viljam Grahn
Heidi Smeds
Mats Nordin
Eskil Grahn
Ann-Christin Häggkvist
Jim Snickars

UTTAGNINGSKOMMITTÉN
Kenneth Smeds
Björn Forsén
Malin Haka

VARGBERGETS FRITIDSCENTRUM
Karl-Gustav Norrgrann
Suppleant Hans-Erik Antfolk
Robert Kuuttinen
Suppleant Edd Grahn
Johan Langels
Suppleant Bror-Gustav Bärden

BUFFÉKOMMITTÉN
Susanne Sandelin
Karl-Gustav Norrgrann

KARTKOMMITTÉN
Johan Hertsbacka
Mats Svedström
Karl-Gustav Norrgrann
Kenneth Smeds
Eskil Grahn

TIDNINGSKOMMITTÉN
Mia Smeds
Johanna Svedström – Söderman
Sara Hertsbacka
Johan Hertsbacka
Ann-Mari Snickars

NYBÖRJARKOMMITTÉN
Malin Haka
Heidi Smeds
Caroline Sandelin
Hanna Sand
Ann-Mari Snickars
Ann-Christin Häggkvist
Solveig Mandell
Ludvig Nordin
Veronica Lindqvist
Mia Sandberg

TJEJMILENKOMMITTÉN
Malin Haka
Mia Smeds
Björn Forsén
Sandra Sved
Annelie Glasberg

MATERIALFÖRVALTARE
Mats Svedström

NYHETSANSVARIG
Annelie Glasberg
STATISTIKANSVARIG
Mats Svedström

MEDALJSTATISTIK
Ludvig Nordin

STIPENDIEUTRÄKNING
Maria Halonen

TÄVLINGSANMÄLARE
Pernilla Backlund

TRÄNINGSRESULTAT
Bror-Gustav Bärdén

KARTUTSKRIFTER
Kenneth Smeds

INTRANET OCH WEBMASTER
Christoffer Smeds

FOTOALBUM
Annelie Glasberg

URKLIPPSBOKEN
Karl-Gustav Hertsbacka

VERKSAMHETSGRANSKARE
Matts Kronman
Suppleant Annika Wirén

Styrelsen med suppleanter fr. v. Ann-Christine Häggkvist, Johan Hertsbacka, Annelie Glasberg, Malin Haka, Kenneth Smeds, Maria Sund, Johan Snickars, Maria Halonen och Ingrid Sundholm. På bilden saknas Susanne Sandelin, Anette Langels, Karl-Gustav Norrgrann, Pia Nordin och Edd Grahn.

FSO:S STORLÄGER I NÄRPES

Förra våren fick jag i uppdrag att planera och genomföra det årliga FSO-storlägret som inledning på FSO-mästerskapen. Lägret skulle gå av stapeln i augusti och eftersom arrangemangen var ett samarbete mellan Närpes OK och Närpes Vuxeninstitut blev Söff bas för inkvartering och hushållning.

Deltagarna i storlägret samlade.

I början av planeringen fick jag gräva lite i mitt eget minnesarkiv för att försöka komma ihåg vad jag mindes från de storläger som jag själv deltagit i som junior. Snabbt kom jag fram till att det viktigaste för mig var att ungdomarna skulle känna att de utmanandes på en lämplig nivå med orienteringsbanorna och att de skulle få nya vänner. Med dessa punkter i åtanke framskred planeringen av lägret under sommaren. När augusti kom och lägret inleddes anlände hela 60 juniorer och 10 föreningsledare till Söff för att tillbringa tisdag till fredag tillsammans i orienteringens tecken.

Programmet bestod av två orienteringsträningar per dag och lägerdeltagarna fick anta en hel del utmaningar under träningarna i Närpesskogarna. Bland annat stod en klurig korridororientering, gjord av VM-medaljören Frédéric Tranchand, på programmet. Under onsdag förmiddag hade banläggaren också lyckats utmana juniorerna med en bana fylld av tekniska utmaningar i Svartbäcken. Därtill hanns det med fartfyllda träningar både på Mosedal och i Öjskogsparken. Lägret avslutades med en spännande parstafett på Högåsen.

Förutom träningarna fylldes lägerprogrammet med kvällsprogram på Söff-området. Första kvällen körde vi en lagkamp som var tänkt som en lära-känna kväll, men med tävlingsmänniskor i lagen slutade det hela i en hård kamp om segern. Följande kväll sprangs det en sprintorientering på en helt ny Yttermark-karta. Kvällssprinten var så uppskattad att vissa sprang flera banor på kvällskvisten!

Under lägret besökte även Frédéric Tranchand oss för att hålla sin första föreläsning på svenska - vilket han klarade utmärkt. Han pratade om sin resa från en alpby i Frankrike till att stå som VM-medaljör, och hur en flytt till Finland påverkat hans karriär. Han betonade vikten av att man som ung inte behöver veta vad man vill göra senare i livet, utan det viktigaste är att man har roligt och är motiverad att hela tiden utvecklas i små steg.

I slutet av lägret fick vi besök av projektet ”På samma linje” som jobbar för en inkluderande idrott, som är jämlik och på lika villkor för alla. Under ett kvällsprogram höll projektledarna en föreläsning om normer och hur vi kan göra för att bryta en del av de normer som råder inom idrotten. Följande morgon kom de på besök igen, men då för att låta deltagarna jobba i praktisk form med interaktionsövningar.

Vi som var ledare under lägret fick jobba hårt vissa stunder för att allt skulle löpa smidigt. Med god planering och med ansvarstagande ungdomar löpte allt över förväntan. Jag fick även mycket hjälp av talkofolk med busskörande, banläggning, nattvaktande och kontrollintagning, vilket naturligtvis var till stor nytta för ett lyckat läger.

Text: Linnea Halonen

VARGBERGET 50 ÅR

Vår hemmaarena och den finaste pärlan i Närpes har fyllt 50 år. Söndagen den 1.3 firade vi detta på jubileumsplatsen med tårtkalas, flagghissning, jubileumstal, orientering och skidåkning. Bland gästerna fanns många som varit med från början. De som vi får vara evigt tacksamma till att de var med och skapade just denna pärla på just denna plats.

Från Vargbergets Fritidscentrums håll kommer 50 år att hedras med en motionstrappa till slalombacken. En plats där man kan träna, vila och njuta av naturen på bästa sätt.

Min tanke om Vargberget

Här har jag lärt mig orientera, skida, skidorientera och simma. Här har jag lärt mig att älska idrott och friluftsliv; som barn, som junior, som målmedveten idrottare, som ledare, som motionär, som förälder. Utan Vargberget hade jag varit någon helt annan. Så många minnen är knutna till denna plats. En plats som format mig och formar mig fortfarande. ❤

Heidi Smeds

VARGBERGETS fritidscentrum

Önskas ett eget TRAPPSTEG?

Nu kan du reservera ett eget trappsteg i motionstrappan. Du får en namnskylt vid trappsteget samtidigt som du ger ett ekonomiskt bidrag till trappan och Vargberget.

PRIS, engångssumma
60€/privatperson (moms ingår)
150€/företag + moms 24%

Boka ett trappsteg genom att skicka e-post eller ringa till:
johan.hertsbacka@gmail.com, 040 590 7773
annmari.snickars@gmail.com, 044 323 8882

TACK FÖR DITT STÖD!

VARGBERGETS fritidscentrum

HYRA VARGBERGET?

Ytterligare info på
vargberget.fi

NÄRPES STAD

En levande stad med ett rikt utbud av fritidsaktiviteter!

Idrottsverksamheten i Närpes är mycket omfattande och staden erbjuder moderna idrottsanläggningar av hög klass.

Närpes stad vill skapa förutsättningar för stadens invånare och föreningar att bedriva en kvalitativ och mångsidig idrottsverksamhet. Det vill man göra genom att:

- erbjuda idrottsanläggningar för olika behov
- bevilja idrottsföreningar årliga verksamhets-, projekt och driftsbidrag
- arrangera motionskampanjer, stöda simskolverksamhet och samarbeta med intresseföreningar vid arrangemang av idrott och motion för specialgrupper.

I staden finns sammanlagt över 80 idrottsanläggningar som betjänar både tävlingsidrotten och motionsutövarna.

Närpes är en levande stad med många möjligheter!

Ellinor Halonen, Inez Sandberg, Johanna Häggkvist

Hannes Söderman

Elliot Krook

Anni Leppävuori

Ines Sved

Filip Lindqvist

Linn Leppävuori

Joar Wirén

Maya Smeds

Jakob Gulin

Emma Hertsbacka

Axel Granlund

Casper Granlund

Melinda Snickars

Pontus Yrjans

Linnea Hertsbacka

Walter Sandberg

Lea Snickars

Jonatan Sand

Leah Ingberg

Klara Smeds

Maja Snickars

Simon Wickman

Matilda Snickars

Tarja Krum och Saara Norrgrann.

PÅ SAMMA LINJE

- för en välkomnande och inkluderande idrott

Många av er som läser denna tidning är säkert aktiva inom idrotten på ett eller annat sätt. Idrott är den populäraste hobbyn bland barn och unga och majoriteten har någon gång i sitt liv varit aktiv i en idrottsförening. Inom idrotten kan man ha många olika roller; som idrottare, motionär, förälder, styrelsemedlem, tränare, bänkidrottare, föreningsmedlem mm. Tillsammans bär vi ett gemensamt ansvar till att skapa en verksamhet som bidrar till att så många som möjligt skall trivas så länge som möjligt.

Det nya regeringsprogrammet som antogs i juni 2019 innehåller många goda målsättningar om idrott och motion. ”Finland rör på sig” är ett program med målet att alla samhällsgrupper får en ökad aktiv livsstil, som håller livet ut. Regeringsprogrammet håller även stark betoning på jämställdhet och likabehandling och i synnerhet på idrottsfältet kommer man att arbeta med dessa frågor framöver. Idrottsförbunden bör i framtiden ha utformade jämställdhetsplaner för garanterat statsbidrag och 15 % av bidraget kan i framtiden dras av om inte de etiska kriterierna uppfylls.

Normmedveten idrott

Det här med jämställdhet och likabehandling kan kännas främmande, rentav ”överflödigt” om man själv aldrig blivit utsatt för diskriminering eller orättvis behandling. Ofta kan faktorer som man själv inte kan påverka ligga till grund för diskriminering, såsom kön, hudfärg, sexuell läggning, ålder, religion, etnicitet m.m. Om man själv aldrig har blivit utsatt för det, betyder det troligtvis att man tillhör normen. Man passar in i det mönster och ideal som förväntas av en idrottare eller i en förening.

Normer kan ge upphov till att många exkluderas helt från en idrott eller att man upplever att man inte vågar vara sig själv med rädsla för att inte ”passa in”. I värsta fall leder normer till kontinuerlig kränkning, d.v.s. mobbning. Vare sig det handlar om att man inte känner sig välkommen eller det är direkt diskriminering, är det vanliga

orsaker till varför barn och unga slutar idrotta. Undersökningen om barns och ungas fritid i Finland (2018) visar att närmare en tredje del har upplevt mobbning och diskriminering i sin idrottshobby. Särskilt barn och unga som anser sig höra till en minoritetsgrupp utsätts för osakligt bemötande. Till exempel uppger ca 60 procent av ungdomar som anser sig höra till en sexuell minoritet, att de ofta eller ibland blir mobbade i sin idrottshobby.

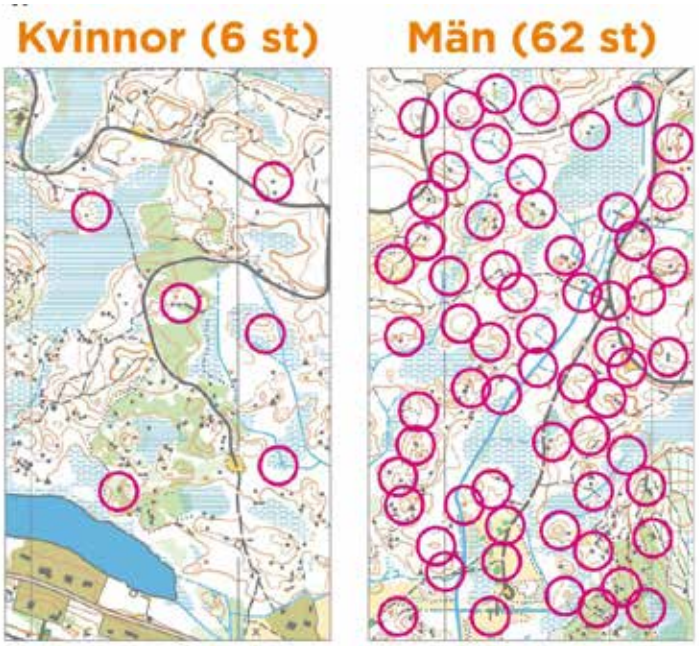
En normmedveten idrott innebär att vi som verkar inom idrotten är medvetna om de normer, som präglar oss och hur vi förhåller oss till dem. Normer hänger ofta ihop med makt och personer som tillhör normer har oftast mest inflytande att påverka en verksamhet. Att tillhöra en norm är givetvis inget att känna dåligt samvete för, men det är bra att komma ihåg att utnyttja den positionen rätt och föra minoriteters rättigheter fram. Den som behandlas illa ska inte vara den som behöver säga ifrån.

Som ledare har man en central roll i att skapa en öppen och välkomnande verksamhet. Genom att ha ett normmedvetet perspektiv i sitt ledarskap strävar man efter att synliggöra rådande privilegier och begränsningar för utövare. I stället för att sträva efter ett visst ideal kan vi tänka normkreativt och bryta normerna så att flera skall känna sig inkluderade och accepterade. För känslan av acceptans är oerhört viktig för oss alla – oberoende av om vi är barn, unga eller vuxna.

Jämställdhet inom idrott

Inom Svensk idrott har man sedan 2017 intensifierat det strategiska arbetet kring jämställdhet. Där har man gått så långt att man ändrat stadgorna och infört en regel som tvingar styrelser till att uppnå kvoteringen 40/60 i styrande organ. Könskvotering är kanske inte den bästa lösningen till att ändra attityder och könstereotypier, men den är nödvändig för att få in mera av en s.k. ”kritisk massa” i beslutande organ. Ju mera mångfald i en styrelse desto bättre förutsättningar finns det för att bredare perspektiv tas i beaktande.

Så långt som i Sverige har man ännu inte gått i Finland, men jämställdhet är definitivt en framtida idrottsutvecklingsfråga även hos oss. Efter-



Illustrationen är tagen från Svenska orienteringsförbundets sida som visar könsfördelningen bland banläggare.

som kvinnorna tilläts börja idrotta i ett mycket senare skede har det lett till ojämställda strukturer som fortfarande syns idag. Bara genom ett ekonomiskt perspektiv så kan man ta en titt på Forbes rankinglista med de 100 mest betalda idrottarna 2019, där Serena Williams, är på plats 63, den enda kvinnan som finns med på listan.

När man sätter på sig sina jämställdhetsglasögon börjar man så småningom urskilja typiska ”könsmönster” inom en organisation eller förening. Även inom idrottsgrenar, som till utsidan kan verka jämställda, hittar man ofta områden som ännu kan förbättras. Orientering anses vara en relativt jämställd idrottsgren, men även här finns saker att förbättra. På finska orienteringsförbundets tävlingsledarutbildning lyser kvinnorna med sin frånvaro, tränarna på elitnivå är majoriteten män, tränarutbildningarna saknar ett kvinnligt perspektiv och de flesta banläggare är män. Det är en stor resurs som vi går miste om när kvinnorna utesluts.

Som argument hör man ofta att kvinnor inte är intresserade, men det handlar inte om det. Det handlar om hur inbjudande det är för kvinnor och hur mycket man uppmuntrar kvinnorna med till dessa poster. Man brukar säga att kvinnliga förebilder öppnar dörren för andra kvinnor. Det samma kommer också att ske inom idrotten.

Så här kan det se ut när man gör ungdomarna delaktiga i att forma en verksamhet. Här finns många dyrbara idéer att förverkliga.

Avslutningsvis vill jag dela med mig av en liten checklista för hur man kan jobba normmedvetet och jämställt.

På projektet På samma linjes hemsida får du mera tips och kan läsa om föreningsutbildningar som erbjuds gratis under 2020.

Saara Norrgrann
Projektkoordinator - På samma linje

CHECKLISTA - Hur många punkter kan din förening checka av?

- Alla har samma möjlighet att utöva idrotten oavsett kön.
- Föreningen arbetar aktivt för en jämställd och inkluderande jargong i omklädningsrummet.
- Styrelsen har kunskap om vad jämställdhet är och hur man kan driva jämställdhetsarbete.
- Det finns tydliga mål för jämställdhet.
- Man strävar efter kvoteringen 40/60 i styrande organ. En kvoteringsregel försäkrar jämställdhet också i framtiden.
- Ekonomiska resurser fördelas likvärdigt mellan könen.
- Attraktiva träningstider fördelas rättvist mellan könen.
- Tränare, ledare och förtroendevalda erbjuds i lika hög grad utbildning för sina uppdrag oavsett kön.
- Det finns ett jämställdhetstänk när föreningen kommunicerar. Vilka normer finns i det material ni använder? Vilka bilder har ni på sociala medier? Finns det en mångfald av förebilder? Tänk normkreativt!
- Acceptera aldrig att personer eller grupper kränks. Agera alltid! Säg ifrån! Tänk på att du sätter normen.
- Förutsätt inte att det finns ett enhetligt vi i gruppen. Prata därför inte i termer om ”vi” och ”de”. Prata istället om olika individer med olika bakgrund, religion, familj, osv.
- Olika – lika. Använd ordet olika ofta så blir det en självklarhet. Bekräfta att vi är olika på utsidan och lever våra liv olika men på insidan är vi alla lika.
- Involvera ungdomarna. Vuxna och unga kan se världen på olika sätt. Fråga ungdomarna vad som är viktigt för dem och hur en attraktiv förening ser ut i deras ögon.

Johnnys
RÖR & VENTILATION Ab
Försäljning, installation, service
- Värmesystem
- Vattensystem
- Avloppssystem
- Ventilationssystem
- Bergsvärme- och jordvärmesystem
- Solvärmesystem

Tel. 0500-364974

BECKER
BFAST
fastighetsförmedling
Ab fastighetsförmedling Becker
Vi förmedlar och värderar.
www.bfast.fi,
e-post: info@bfast.fi, 0505392562

WIKMANS AUTOSERVICE

• krockskador • bilmålning
• bilglas • bildemontering
Även biluthyrning
Bärgningsjour dygnet runt
Ring 0500 660 835
Wikmans Autoservice Oy Ab, Nixvägen 31, 64230 Närpes st
www.varaosahaku.fi • www.wikmans.tawi.fi • Email: wikman@tawi.fi

SanCon
www.sancon.fi
Peter Rosenholm 040-487 0082 Mikael Kauppila 040-487 0083

NYA MÖJLIGHETER FÖRNYA DIN BIL

NÄRPES BILHALL
WESTERBACK
Terminalvägen 14
64200 Närpes
Tel 06-2242485, 040-5525643
www.westerback.net

MEKOMA
* Metallarbeten
* Svarvning
* Växthustillbehör
Ulf Uusimäki
Östralinjen 562
64220 Yttermark
0400-313 457

Öppet alla dagar
A R
Bar & Café
O M
Närpesvägen 11. Tfn.045 6355178
arom.barcafe@gmail.com

Närpes
Skylt & Dekal
skylten@tawi.fi
tel. 050-517 9313

OK-PLAN Ab
Risåsvägen 12
64220 Yttermark
GSM 0400-260 850
ola@okplan.fi
Byggnadsingenjör
OLA KNÖS
SKÖTER ALLT INOM
BYGGNADS- OCH
KONSTRUKTIONSPLANERING
40 ÅRS ERFARENHET

En säker oljeleverantör
Brännolja till farmartankar och egnahemshus
Olika betalningsalternativ
Beställningar tel :
Smeds 0400 568 947
TEBOIL

RÖRTEAM
VVS installationer - LVI asennukset
Tegelbruksvägen 4A, 64200 Närpes
Tel: 06 2243 016
Email: info@rorteam.fi

Nylunds
handels-
trädgård
Stort urval av plantor
och blommor
Pörtom
tfn 06-3661001

KRISTINA MEDI
Företagshälsovård
vard. kl. 8-16 tel. 040 - 357 8737
Kuskgränden 3, 64200 Närpes
Specialläkare & dagkirurgi
vard. kl. 9-16 tel. 06 - 357 8700
Lappfjärdsvägen 10, 64100 Kristinestad

Katarinas massage & fotvård
Konditionsskötare
Katarina Byggnings
Närpesvägen 19
050-512 3185

- Taktil stimulering
- Indisk huvudmassage
Lugna Händer
Gunilla Snickars
Norrbyv. 6, Norrnäs
050 530 7145

Oy Mediling Ab
Läkarmottagning
Ulla Slama
Tel. 040-5851348
Onsdagar kl 8.30–9.30
Åvägen 10 C, Närpes

KBF Medi Ab Oy
KBF Medi Ab Oy
Mottagning: Närpesvägen 16, III-vån., huset Mittistan
Tel. 045 108 0680
info@kbf.fi, www.kbf.fi
Björn Forsén
specialist i allmän medicin
yleislääketieteen erikoislääkäri

APOTEKET till er hjälp
I Apoteket i Närpes 044-7760 901
Kaskö 044-7760 902
Övermark 044-7760 903
Pörtom 044-7760 904

Massör & Fotvård
H.G. Backman
Även hembesök
040 5380603
Lövvägen 7, 64200 Närpes, Tel. 224 1577

Närpes Fysioterapi
Johnny Wahlsberg
- fysialiska behandlingar
- massage
- individuella träningsprogram + uppföljning
- mini gym.
Johnny
Tel. 050-507 8760

PRESTON Napra

Närdent
Tel. 224 3404
Dynamohuset, Kristinestadsvägen 1

LÄKARNA-LÄÄKÄRIT NÄRPES AB - OY

JUKKA MULTAMÄKI

SPECIALIST I KVINNOSJUKDOMAR

TIDSBESTÄLLNING TISDAG OCH ONSDAG KL 17-19
TEL 040-7754701

NYBROVÄGEN 3, 2.VÅNINGEN
64200 NÄRPES

Tror du på klimatförändring?
Det gör vi också

SSC
Heating Systems

CityDental TANDKLINIK HAMMASKLINIKKA

Tandläkare - Hammaslääkäri
VERONICA LINDQVIST

Närpesvägen 16 H (Mittistan)
64200 Närpes

Tidsbokning - Ajanvaraus:
www.citydental.fi
045-605 47 48
(vardagar/arkisin kl. 8-16)

Kontorsmaskiner och tillbehör
KYOCERA
brother
At your side.
Print-Copy Scan-Fax
SERVI-TRADE
06-2242 060
www.servitrade.fi

Leg. massör och beröringspedagog
A-M Sandgren
Närpes
Bocentrum, Piskvägen 11
Tel 0500-863 835

sydmedi

Sydmedi, din lokala samarbetspartner med sakkunnig service i toppmoderna utrymmen.

Vi erbjuder hälso- och sjukvårdstjänster för privatpersoner, företag och organisationer. Boka tid till allmänläkare eller specialläkare!

Tel. 06 781 2080
Närpesvägen 16 B, Närpes
Östra Långgatan 51, Kristinestad
Silverbergsvägen 23, Korsnäs

Lokal omsorg | Sydmedi | www.sydmedi.fi

Din Hjälp Ab
Sinun Apusi Oy

NÄRPES
KASKÖ
KRISTINESTAD

Våra tjänster:
- hemvård
- hemsjukvård
- vårdbedömningsbesök

Vi jobbar även helger.

Ansv. sjukskötare
Mikaela 050 348 2890
Sofia 040 542 2283

www.dinhjalp.fi

LIVET SOM ELITORIENTERARE

I över 10 år har min vardag kretsat kring min satsning på orientering och jag tänkte nu kort berätta om vad livet som professionell idrottare betyder och innehåller.

Att upptäcka nya platser
Då jag var liten och jag tittade på världskartan var jag fascinerad och ville veta hur världen såg ut på andra platser. Jag drömde om att få besöka och även bo på olika ställen. Jag är uppvuxen på en bondgård, så vi hade inte möjligheten att resa så ofta. Varken vara borta en längre tid eller resa långa vägar, eftersom korna måste mjölkas varje dag.

Orientering är troligtvis en av de bästa sätten att upptäcka nya platser. Vi tränar ofta på ställen, ibland långt borta från civilisationen, eller på intressanta platser där vanliga turister aldrig skulle tänka sig att besöka. Det är kanske det som jag fascinerades mest av när jag började träna och tävla med klubben hemma i Frankrike.

Ju äldre och bättre jag blev, desto mera vidgades mina vyer i Frankrike. Jag insåg att naturen och terrängen är så varierande beroende på landskapet. Det var från branta berg i Alperna, torrt och varm i syd, våta mossar, täta gröna områden, öppna vackra skogsgläntor till stora granitblocksfält. Det finns så många vackra ställen som en orienterare blir fascinerad av. Att kunna upptäcka så många vackra och fantastiska landskap och samtidigt träffa nya människor har alltid varit en stor motivation för mig för att fortsätta träna och utvecklas inom sporten.

Nomadliv
Som landslagslöpare är jag på träningsläger stora delar av året och i många fall känns det som att mitt liv är nerpackad i en kappsäck. Ibland känns det tungt och man glömmer bort hur priviligierad man är. Det är inte alla som har chansen att se så många delar av världen. Men varje ny säsong ger mig en ny gnista av motivation då jag vet om att det ger mig ett nytt "äventyr".

För att förbereda mig på bästa möjliga sätt inför mitt huvudmål, som är VM (varje år) och EM (vartannat år) så tränar jag ofta i terränger som är belägna i närheten av stället där tävlingarna går. Själva tävlingsplatserna är förbjudna områden under flera år före tävlingarna, men områdena runt omkring är öppna för träning. Eftersom varje tävlingsplats har sin särskilda terräng, vegetation, topografi och även kartritaren har sin egen karaktäristiska stil, krävs mycket fysisk och teknisk träning inför varje mästerskapstävling. Varje

terräng kräver en specifik orienteringsteknik och beroende på om det är kuperad eller platt terräng, hårt eller mjukt underlag, behövs specifik fysiskt träning. Vi spenderar mycket tid på att förbereda oss in till minsta detalj för att kunna känna självförtroende när starten väl går på årets viktigaste tävling. Det blir många resor till samma land på ett år, men följande år blir det nytt land och nytt ställe att besöka. Ibland känns det som att jag lever ett nomadliv.

En vecka är inte den andra lik

För en elitorienterare kan en vardag eller vecka se mycket olika ut. Kanske är det just det som fascinerar mig. Men mycket tid går åt till träning. Även om tävlingskalendern ser ganska lika ut från år till år (VM, världscup, nationella tävlingar och mästerskap, stora stafetterna som Tiomila och Jukola) så varierar platserna. Beroende på vilken tid på året det är, så ser träningsupplägget olika ut. Grundträningen sker under vintern och tävlingssäsongen är under sommaren. Veckorna är också olika beroende på om jag är på träningsläger eller hemma. Träningen hemma har ofta fokus på återhämtning och lättare träning och att ladda om batterierna för nytt träningsläger (samt att tvätta kläderna från föregående läger). Ingen dag liknar den andra, eftersom man som idrottare måste tänka på flera sidor av idrottsprestationer och livet överlag. Det handlar inte enbart om träning. Som idrottare måste man planera och analysera det man gör och hur man kan förbättra sina prestationer. Mycket av en idrottares tid i vardagen går åt att organisera, boka följande resor för träningsläger och tävlingar, fundera kring budgeten och arbeta med sponsorer. Som orienterare är det ingen självklarhet att kunna idrotta på heltid, eftersom vår idrottsgren inte drunknar i överflöd av pengar. Jag brukar säga att vara idrottare är som att leda sitt eget företag.

Idrott som min livsstil

Det är en självklarhet att livet skulle vara mera stabilt och "säkert" med ett jobb med fast lön och med familj och hus. Men ett idrottsliv är också fascinerande på många sätt och passar mig och min personlighet. Det gör att jag är fortfarande motiverad för att träna hårt och utveckla mig själv. Jag tror att jag ännu inte har upplevt allt jag vill inom idrotten och att jag ännu inte uppnått min fulla potential inom denna gren. Därför, om kroppen vill fortsätta, är jag redo för nya äventyr!

Text: Frédéric Tranchand
Foto: www.worldofo.com

TRÄNINGSMIXEN MIXAR IDROTTARE OCH TRÄNINGSFORMER

Sedan hösten 2019 har ungdomar från Närpes OK, Kraft Skidor och Kraft Friidrott tränat tillsammans. Samarbetet fick sin början i ett bidrag från Finlands Svensk Idrott och Utbildningsministeriet.

Varje vecka samlas ungdomarna till en ny träning, med nytt tema. Träningens fokus ligger på att träna upp fysiska grundfärdigheter såsom uthållighet, löpteknik, spänst, styrka, kroppskontroll och rörlighet. Trots att våra idrottsgrenar är olika är det här färdigheter som alla behöver oberoende av vilken gren man utövar.

Fördelarna med att träna tillsammans är många. Att träna i ett lite större gäng är givande, man får träffa kompisar som man kanske inte träffar så ofta eller så möter man helt nya människor. För den som är ensam i sin gren i sin åldersgrupp är det naturligtvis toppen att få träna med jämnåriga.

Bidraget har gjort det möjligt att ta hjälp av duktiga tränare som finns i nejden och samarbetet har fått oss att ta ut svängarna med vad som är "lämplig träning" för en skidåkare, friidrottare eller orienterare. Projektet tar slut på hösten, men troligtvis blir det en fortsättning på det lyckade samarbetet.

Text: Heidi Smeds

OLIKA IDROTTER INTRESSERAR

- Johan från Yttermark och Isak från Rangsby

Närpes OK har många aktiva juniorer för tillfället. Två av dem är 12-åriga Johan Yrjans och 11-åriga Isak Hertsbacka. Båda pojkarna tycker om att vara utomhus och håller på med flera olika idrottsgrenar.

Johan bor i Yttermark och har en lillebror, som heter Pontus. Han tycker om att orientera, skida, åka slalom, terrängcykla, spela futsal, åka skridskor och att vara med kompisar. Att det blev orientering för Johan beror på att mamma Ingrid ville att han skulle lära sig att använda en karta och en kompass. En bidragande orsak var också att Johans morfar hade orienterat. Johan började orientera då han var nio år och det var sommaren 2017.

Han anser sig vara snabb i oländig terräng. En annan styrka är att han läser kartan noggrannt innan han springer iväg. Johan vill bli bättre på att springa på vägen. Han springer bäst där underlaget är mjukt. Han vill också bli bättre på att använda kompassen. Johans favoritterräng består av många mossar och stigar i gles skog. Johans mål är att få delta i FM då han blir äldre.

På FSOM tävlade Johan i H12...

Det bästa orienteringsminnet Johan har är från juniorlägret på Parra sommaren 2019. Det gick till så här: Johan orienterade runt en mosse och kom i kapp Isak. Efter det kom Matilda i kapp Johan och Isak. Matilda tog riktningen med sin kompass. Johan och Isak hoppade i ett vattendike. Fyra andra juniorer kom i kapp dem vid tredje eller fjärde kontrollen. Det Johan minns bäst är vattendiket.

Johan tycker att sammanhållningen inom Närpes OK är jättefin. Han tycker också att föreningen ordnar bra träningar. Det bästa är ändå kanske att han får vara med andra barn som gör samma sak.

Isak bor i Rangsby och har en lillasyster, som heter Linnea. Han tycker om att skida, orientera, spela fotboll och innebandy samt vara med kompisar. Isak kom med i orienteringen genom att hans föräldrar höll på med idrotten. Första gången han orienterade var med mamma hösten 2011 då han var knappa tre år. Den gången söktes bara en del av kontrollerna på den korta banan upp.

Isak tycker att han hittar kontrollerna lätt, läser kartan bra och springer snabbt i terrängen. Det Isak vill bli bättre på är att springa snabbt på vägen. Han vill också bli bättre på att vrida in kompassen. Isak tycker mest om ett terrängområde där det finns mossa, stora stenar och stigar. Målet inom orientering är att få delta i FM då han blir äldre och han tror att orientering är en idrottsform som han kommer att hålla på med länge. Isak tycker att NOK ordnar bra träningar och har bra träningsområden och därmed lär han sig mycket.

... och Isak tävlade i H10.

De bästa orienteringsminnena har Isak från alla orienteringsveckor då han under en veckas tid har fått vara tillsammans med många andra barn från föreningen. NOK-barnen är som en enda stor syskonskara. Isak har deltagit i O-ringen tre gånger och då har han orienterat i Sälen, Örnsköldsvik och Norrköping. Han har också prövat på Gotska 3-dagars en gång. Inkommande sommar har barnfamiljerna i NOK tänkt pausa från orienteringsveckorna. I stället är kompassen redan invriden på O-ringen i Åre 2021.

Undertecknad önskar dessa båda pojkar och föreningens övriga juniorer en rolig och händelserik orienteringssommar!

Text: Sara Hertsbacka

Söderlunds trädgård

Korsnäsvägen 204, 64610 Övermark
010 271 0990 • info@soderlunds.fi • www.soderlunds.fi

MAXI LASER

www.maxilaser.fi

ML POKALPRINT

- Idrottspriser
- Graveringar på glas mm
- Numreringar av båtplatser/bryggor till sommaren
- Presentartiklar till sommarens händelser

Snabb och smidig betjäning.
Tag kontakt så funderar vi tillsammans!
ML-Pokalprint, Maria Lindell, Österlandsv. 400, 66270 Pörtom, Tfn 040 723 8299

Företagen digitaliseras med stormsteg. Hänger du med? Vi hjälper dig.

pool.fi digital.

CITY BRASSERIE
KÖK & DELI

Vi erbjuder hemlagad och näringsrik lunchbuffé vardagar kl 11 - 15.

Lunchen fås även som take away.

Kenneth ✆ 050 323 8856
Linda ✆ 050 523 5477
www.citybrasserie.fi

Bergskross och grusförsäljning.
Matjord, kalktransporter samt kalkspridning
e.nyman.fi

E. NYMAN Kb
Tel. 0500-366 516
stina.nyman@tawi.fi

PLANERAR NI FEST??
Tag kontakt med oss på Bistro!!
- Cateringservice
- Beställningsrestaurang
Bistro
Algotsvägen 2 040-3575232

>Övervakningskamera
>Viltkamera

Gullans Närköp
050 372 9354

BRÄNNOLJOR OCH DIESEL
TILL MYCKET KONKURRENS-KRAFTIGA PRISER!
Bränsletjänst Kent
66240 Petalax
050 321 3799 Kent Nordling
bransletjanst@hotmail.com

- kemtvätt
- vatten-tvätt
- mattvätt

Även arbets-kläder, -handskar och -skor

AQUATEX
TVÄTTERI - PESULA
FRISTADS TEGERA fjalas SKÄRLÖDEN

Högback Industriv. 12, Närpes
Öppet mån-fre 9-17
Tel. 224 2626 el. 050 364 3636
Välkommen!

STENBACKS GÅRD
– Högläggning
– Markberedning
– Skogsdikning
– Övriga grävarbeten

Övermark, Närpes
044-3401281 (Dan) 0400-931151 (Albin)

De lokala orienterings-referaten

läser du i Syd-Österbotten – på papper eller digitalt

SYD-ÖSTERBOTTEN

Retex

WASATRADE
Jensen Protect

24 h 010 421 4500
www.retex.fi

Dina avfallsproblem - vårt jobb!
Sinun jäteongelmasi - meidän työmme!

Uthyres 9 personers bil och paketbil.

Flyttransporter

Bär-och flytthjälp med NOK:s talkogäng. Billigt och bekvämt!

Kent Wikman Oy Ab
044 706 8870

noname
custom made team wear

SPRÄNGNINGSARBETEN
F.ma J.Svartgrund
0505236186

Husgrunder Dränering
Kabel & VA kanaler
Vägarbeten mm

Gamla Strandvägen 282
66290 Harrström

FIX Load Securing

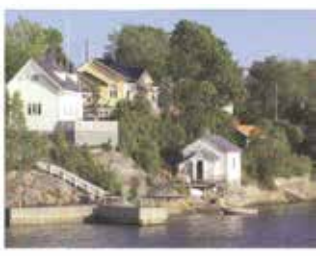
Surrning av last snabbt, enkelt och säkert med FIX Road duk eller FIX Strap linor.

NWE Network Engineering Oy Ab
Uppstutåget 2 www.nwe.fi
64200 NÄRPES info@nwe.fi

HYR FRÅN OSS!
Byggmaskiner & utrustning

LAMMI

LAMMI TASSU
GRUNDBLOCK
STENHUS
TRÄDGÅRSSTENAR



BYGGVARUHUSET
SAND'S Marketing
64200 NÄRPES, INDUSTRIOMRÅDET
VÄLKOMMEN TILL BYGDENS EGET VARUHUS
ASSA RAUTANET
HUSHÅLLSMASKINER, BYGGMATERIAL, VERKTYG, MASKINER, MÅLFÄRGER, MASKINUTHYRNING

RUUKKI More with metals

Tel växel 347 5700
Fax 347 5701
Ole 041 4429122
Sture 050 5644387
Therese 050 3421157
Henrik 045 6121789
Jens Magnus 0400 262504
Tony 040 5255503
sandmarketing@netikka.fi

BARN & IDROTT

Dagens barn och unga har en uppsjö av olika aktiviteter att välja mellan. Gymnastik, kampsport, simning, ishockey, orientering, ridning, friidrott, tennis, skidåkning, fotboll, innebandy, dans...ja, listan är oändlig. Med allt detta utbud av olika specialaktiviteter, ofta redan från mycket låg ålder, gör att man som förälder lätt luras till att tro att tidig specialisering är den bästa vägen till idrottsliga framgångar.

Och vad gör man inte som förälder för sina barn? Jo, vi skjutsar dem hit och dit för att, som vi tror, ge dem de allra bästa förutsättningarna till att bli en ny Zlatan eller Therese Johaug.

Myten kring tidig specialisering

Forskaren Rolf Carlson på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm menar att tidig specialisering för barn inom idrottsutövning inte alls är någon väg mot framgång. Faktum är att det är precis tvärtom. Enligt honom finns det flera exempel på idrottsstjärnor som först i 15-16 års ålder valt sin idrottsgren, och först därefter specialiserat sig till 100% inom denna gren. Barn som specialiserar sig väldigt tidigt når nästan aldrig den framgång som barn som specialiserade sig sent gör, anser Carlson.

Som exempel uppger Carlson golfspelaren Rikard S Jonsson, som höll på med helt andra idrotter tills han fyllde 16 år och började spela golf. Innan dess höll han på med bl.a. skateboard. Senare nådde han ända till spel på PGA-touren i USA. Även Pernilla Wiberg, alpin skidåkare, hör till de stjärnor som nått toppen i sin idrott utan att ha drillats i denna gren som barn. Rolf Carlsson har i sin forskning följt framgångsrika idrottare i deras karriärer och han har kommit fram till vad den absolut viktigaste faktorn för att nå framgång som idrottare är.

Framgång genom allsidig rörelse

För att nå framgång inom en särskild idrottsgren ska du röra på dig allsidigt från tidig ålder för att utveckla grovmotoriken. Det kan vara fysiska lekar som klättring i träd, lek, hopp och att springa, sådant som barn i alla tider har sysslat med. Möjlighet till lek och fysisk aktivitet är med andra ord de viktigaste förutsättningarna man kan ge sitt barn, om man vill ge honom eller henne möjlighet att utvecklas i positiv riktning när det gäller idrott.

Den andra gemensamma nämnaren för framgångsrika idrottsmän- och kvinnor är att de som barn höll på med många olika idrotter samtidigt,

För barn är det viktigt med vardagsmotion, lek och allsidig rörelse. Det ska vara roligt att röra på sig, och då kan man gärna dra nytta av redskapen på en skolgård!

berättar Carlson. Den här mixen av olika aktiviteter kunde hålla i sig länge, ända upp i tonåren. Det finns även en tredje viktig faktor och det är föräldrarnas attityd. Forskningen visar att föräldrar som uppmuntrar barnen utan att lägga onödig press på dem, är de som i slutändan kan se sitt barn nå stora idrottsliga framgångar.

Inte nog med att tidig specialisering inte gynnar idrottskarriären, det är till och med så att den faktiskt kan motverka sitt syfte, enligt Rolf Carlson. Forskning visar att tidig finmotorisk träning motverkar att barn blir riktigt duktiga på sin idrott. Dessutom finns det risk för att de skadar sig eftersom deras kroppar inte klarar den fysiska påfrestningen som många idrotter innebär, säger han.

Spelar talang någon roll?

Ändå talang? Spelar talang någon roll i denna ekvation och kan man i tidig ålder se om ett barn har talang för en viss sport? Rolf Carlson menar i sin forskning är att man ska vara försiktig med att dra för tidiga slutsatser. Skulle man göra ett muskelfibertest hos barn skulle man se vilka som har anlag för mer explosiva muskler och vilka som har mer uthålliga muskler. Men också aspekter som till exempel syreupptagningsförmåga och teknik har betydelse. Och eftersom kroppen utvecklas ända upp i 17-18 års åldern, kan det vara vanskligt att avgöra i tidig ålder vilka som har talang eller inte. Variationerna i fysisk tillväxt kan i 12-års åldern uppgå till 40 kilo i vikt eller 40 centimeter i längd mellan barn av samma kön.

Enligt Carlson kan man helt enkelt inte jämföra barn i samma ålder med varandra. Barn som är sent utvecklade, eller födda sent på året, kan förstås inte mäta sig med dem som är tidigt utvecklade eller födda i början av året. Faktum är att undersökningar har visat att det ofta är bland dem som plockats bort som de riktiga talangerna finns, men den talangen visar sig inte förrän längre upp i åldern.

Det centrala i Rolf Carlsons forskning kring tidig specialisering och framgång är att erbjuda barnen möjligheten att röra på sig så allsidigt som möjligt och därigenom utveckla grovmotoriken. Att så småningom uppmuntra barnen att vara med i en eller flera idrottsföreningar utifrån hans eller hennes förutsättningar verkar däremot inte vara så dumt. Och att prova på många olika idrotter. Som förälder ska man gärna också föregå med gott exempel, göra vad man kan för att se till att barnen tycker att det är riktigt roligt att röra på sig!

Artikeln delvis lånad från www.familjeliv.se

Text: Johanna Svedström-Söderman

LIVET I VÖRÅ SAMGYMNASIUM

Jag går nu mitt första år på skidlinjen i Vörå Samgymnasium/Idrottsgymnasium (VSG). Där trivs jag bra och det var nog absolut det rätta valet. I Vörå går det bra att kombinera skola och träning, för båda tas på lika stort allvar. Vi får även kurser för träningarna vilket gör att vi har färre lektioner på dagarna och det lättar upp skolan så man hinner bra med träningarna.

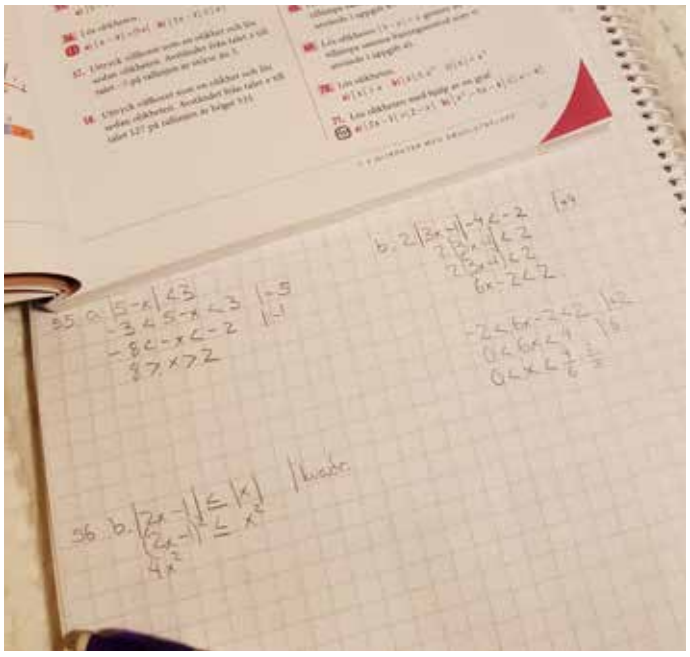
Jag bor på internatet, där jag delar rum med Johanna. Vi och våra två krukväxter bor på 24 kvadratmeter. Vi har ett bra rum där vi ryms och har det vi behöver. På internatet finns gemensamt kök och allrum med TV. Där finns också ett skidförråd med ett vallningsutrymme, där jag denna vinter minsann har fått lära mig att valla med klister. Ibland gör vi något tillsammans alla på internatet, som vill vara med. Till Lilla jul bakade vi pepparkakor och så har vi haft kortspelskvällar.

En vanlig tisdag i mitt Vörå-liv börjar med väckning kl. 6.50 och frukost i högstadiet. Efter frukosten gör jag mig klar för morgonträningen som är intensiven (styrketräning), som vi alla idrottselever kör tillsammans. Efter det är det dusch och cykling tre kilometer till Norrvalla för idrottssamling. Det är föreläsning för idrottare med olika teman varje vecka. Sedan har vi skola och lunch kl. 11 – 15, om man inte har några håltimmar. Efter skolan cyklar jag hem, äter mellanmål och far iväg på egen träning, som till exempel kan vara skidåkning eller stavgång. Sedan väntar dusch och mat. När maten är uppäten kring kl. 18 har jag resten av kvällen ledig för läxor och fritid. Innan läggdags äter jag kvällsmål, det enda målet som vi måste fixa själva.

Bra träningsförhållanden, kombinationen av skola och träning, samt kompisar gör att jag trivs bra i Vörå. Man får även lära känna nya kompisar och man blir som en familj när man bor på internatet, oberoende av idrottsgren.

Text: Frida Häggkvist

Fint att få träna på skoltid med likasinnade.



Ingen skola utan läxor.

Saknar du ännu bergvärme?

Vi tar fram solenergin ur berget.

KS GEOENERGI

STEFAN STORVALL
040 195 6944
stefan.storvall@ks-geoenergi.fi
www.ks-geoenergi.fi

PUUTAVARALIIKE J.ALANKO OY

NÄRPES

Tel. 06 224 1717

Öppet
vardagar
9:00-17:00

jari.alanko@puutavaraliike.fi

www.puutavaraliike.fi

NTM 70 YEARS 1950-2020

THE ART OF ENGINEERING

Visit www.ntm.fi

FRÅN OSS KAN DU BESTÄLLA GRANLUNDS STENKORGAR

Granlunds KIVIKORIT STENKORGAR

OstroCenter
NYKARLEBY Frillmossavägen 2
✆ 7817450
KORSNÄS Strandvägen 4131
✆ 2827700

SIGG PLANT

TRÄSKBÖLE TRÄDGÅRD

Träskbölevägen 919, 66295 Töjby
Tel. +358 (0)40 540 8865

Sista Säkra

NAPAPIIRI
Jukola 2020

SPRÄTTSPEKULATIONER

SistaSäkra kan inte låta bli att spekulera om sin favorittävling, prestigefulla Vårsprätten. Men i år spekuleras det mest i huruvida det överhuvudtaget kommer att ordnas någon Vårsprätt. Fjolårsvinnarna Ståbacka som planerat kniviga banor ända sedan de slog Kåtnäs i en superspännande avslutning på Vargberget ifjol, går som på nålar.

Blir tävlingen uppskjuten till hösten, måste den ju få ett nytt namn. Kanske Höststrittet? Ett som är säkert är nu att de eftertraktade prisskedarna kommer att få ett oanat samlarvärde.

Unik möjlighet att uppleva något utöver det vanliga!

Orienterarnas julafton/midsommar/födelsedag går av stapeln helgen före midsommar i Rovaniemi, eller borde gå. Om inte Coronan ställer till det eller in det. **Nu lediganslår Närpes Orienterarklubb löpsträckor i både herrstafetten; Jukola och damstafetten Venla.** Senast tävlingen ordnades norr om polcirkeln var 1994, så denna möjlighet kommer inte igen inom den närmaste framtiden.

Kom med och njut av stämningen på världens största orienteringsstafett tillsammans med 10000-tals andra, en natt då solen inte alls går ner och unik orientering där motionärer och världselit möts på samma banor och samma villkor.

Fina priser

Pokaler och medaljer i all ära, men är man en sådan som brukar få stiga upp på prispallen i orientering, kammar man ofta hem ett produktpris. SistaSäkra gillar mat och vad är väl bättre än ätbara priser? Dessa unga män här till vänster, med salladshuvudena under armen, verkar dock inte vara helt övertygade om de ätbara prisens förträfflighet.

På tal om priser, så delades det självklart ut grönsaker på FSOM vid Verkan i höstas, både deltagare och publik lät sig väl smaka. Förutom mästerskapsmedaljer belönades medaljörerna med användbara hederspris; lokalproducerade hantverk, med en liten orienteringstwist.

Kanske jag också skulle bli orienterare?

SPORTKOLUMNEN. Det fanns en tid då jag sade att jag aldrig någonsin ska börja med orientering. Nu står jag här och smygtittar på tränings- och tävlingskalendrar.

WE ♥ U

HALLÅ DÄR JANNE SMEDS, HUR GÅR DET?

Sydins sportredaktör Janne Smeds förundrades ifjol på våren över hur vänliga och hjälpsamma orienterarna är. Den inbitna fotbollsfantasten gick så långt att han funderade att han själv kunde tänka sig att bli en sådan där vänlig och trevlig orienterare. Mest verkade han oroa sig över att han hade så dåligt lokalsinne och inte ens hittar ut ur köpcenter. Men lugn Janne! Orienterarna tyr sig alltid till kartan då de orienterar. Kartor i köpcenter tenderar vara ganska undermåliga, så det säger ingenting om dina förutsättningar i den här idrottsgrenen. **Välkommen med på motionsorienteringarna, Janne!** Där finns alltid någon vänlig och hjälpsam arrangör som gärna hjälper dig på traven!

Hört från baksätet på väg till tävling...

ELIT-bilen

.....
(Tyst för alla sitter med hörlurar på sig och laddar inför tävlingen).

OLDBOYS-bilen

- Det ser ut att bli regn. ”Heeelt” onödigt att ställa upp idag. Jag ser ingenting på kartan då glasögonen immar.
- Ja, dessutom är det ju 1:10000 skala. 1:7500 borde bli standard tycker jag. Bara elände.
- Och jag har så ont i vaden, jag kan inte heller springa, men jag ska nu ändå gå och ta kartan. Och kanske gå runt. Och kanske bara springa ”liite” på målrakan. Kan någon låna lite liniment?
- Får se om de nu ens lyckats sätta kontrollerna på rätt ställe. Dagens banläggare brukar ju alltid placera någon fel med flit. Åtminstone var det så ifjol.

UNGDOMS-bilen

Tror du hen kommer idag? Jag tyckte det såg ut som om hen var utomlands på insta?
Jag veet! Men jag troor att hen kom hem igår! Hen startar bara fem minuter före mig! Hen har sån SWAG!
OMG! Men huur ska du kunna koncentrera dig då???
Ja, du vet YOLO, haha!
ROFL!

FAMILJE-bilen

- Är vi snart framme?
- Kan man simma där?
- Är vi snart framme?
- Kan jag få kolla på din telefon?
- Är vi ”snaaart” framme? När är vi framme?
- Jag är hungrig, kan jag få en smörgås?
- Jag behöver på ”vessa”, är vi snart framme?

Datorernas Värld
från fackmannen
Beställ från
5:- shop.tawi.fi
post eller kan välja avhämtas
Datorer
Tillbehör
Kablage
Service
TAWI
06-2241908
info@tawi.fi
Tegelbruksvägen 5, Närpes
Öppet 9-17 Lö 10-13

T:mi SEPPO KELTAMÄKI
Puh/fax (08) 817 4567, 24 h/vrk 0400-725 467
VAUHTI ARIES PELTONEN MADSHUS
OIKEA
OSTOSRASTI
Vilintie 2, 91100 Ii
- Entisiä huippukenkiä, hieman parannettuja mallistoja
- Jalaksen kengät uudistunut
- Seurat, ottakaa yhteyttä - tehdään seurasopimukset
- Emit-liuskat
- Karttakotelot ja paljon muuta
- Kevätkisoissa tavataan
seppo.keltamäki@saunalahti.fi
www.keltamaki.com
Vill ni köpa orienteringsgrejor av Seppo,
fråga K-G Norrgrann 0400-163 122

M. ASKINSERVICE SÖDERMAN
Tel. (06) 224 1020
0400-160 356
www.soderman.fi
- Gräsklippare
- Utombordare
- Fyrhjulingar
- Mopeder
- Motorsågar
Jonsered, Husqvarna, Klippo, Rieju, Honda, Kränzle, Derbi, Aprilia
- Röjsågar och utrustning
- Snöskotrar, högtryckstvättar mm
Försäljning och service av ovannämnda artiklar
AGA GASSERVICE

NESTEPAINE

VI UTFÖR
STÄD- & BYGG-
TJÄNSTER
Städ: Marina 050-522 2645
Bygg: Ronny 050-355 7775
KORSNÄS STÄD-
& BYGGTJÄNST
Kom ihåg hushålls-avdraget 50%

Blomstervaruhus
Trädgårdsartiklar * Begravningsbyrå
ENGELQVIST
www.engelqvist.fi
Närpesvägen 41, 64200 Närpes tel. 06-2243 221

MARTEKONS
HYDRAULIC CYLINDERS
www.martekons.fi
Depågatan 8, 68600 Jakobstad

Lassas
Tel. 06-347 4500
Fax 06-347 4501

BYGGBOTNIA
Närpesvägen 19, 64200 Närpes
Tel. 06-224 3101

POWER YOUR BODY
MG Depån

POWER YOUR BODY
LADY Gym

www.mg-depan.com

- Gruppträning - Gym - Solarium - Tel 044 3417764

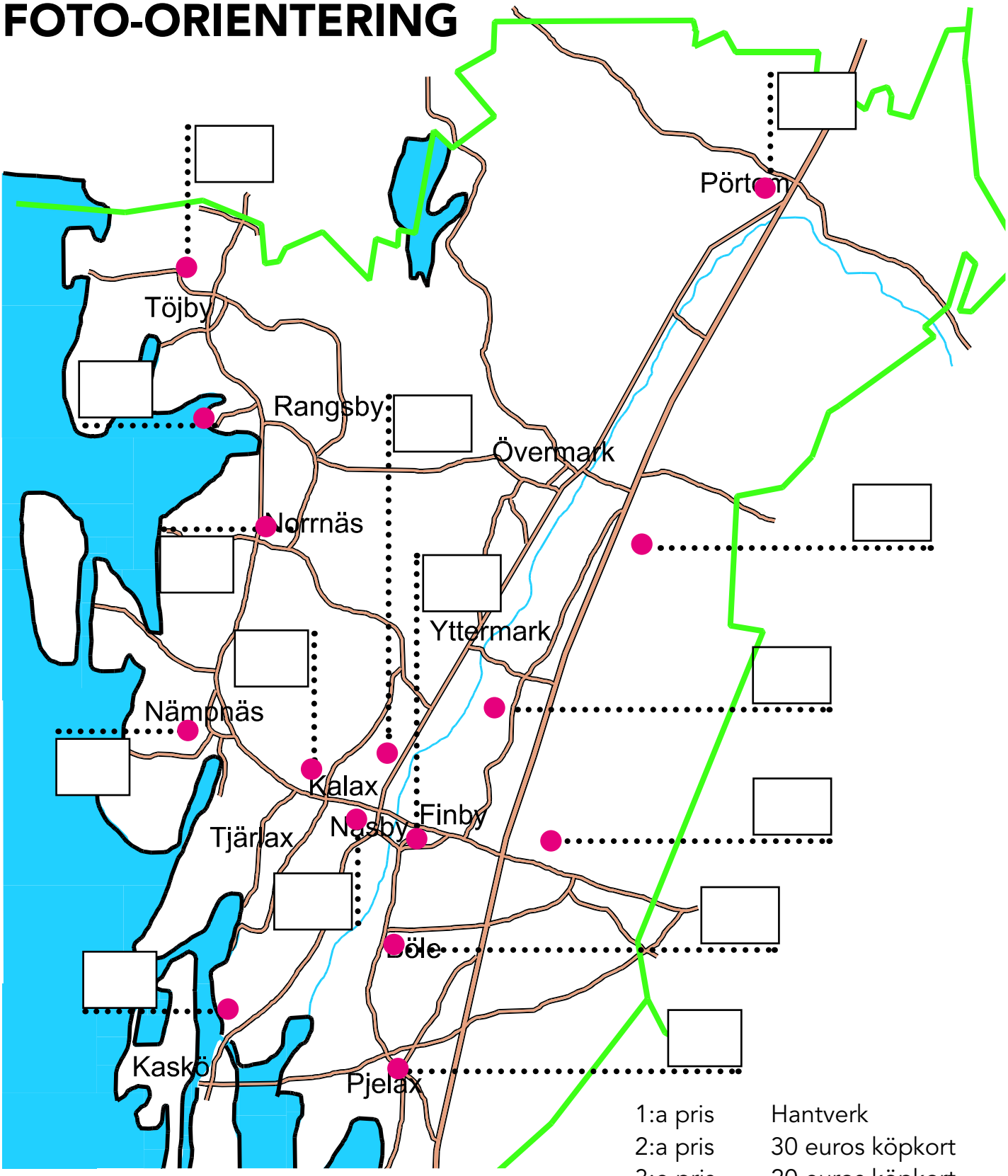
Närpes Bilcentral
Använd din lokala FORD affär när det gäller traktor- o.bilaffärer, servicearbeten och krockskador m.m.
Skogsängsvägen 1 , 64200 NÄRPES Tel. 040 1660200
www.narpesbilcentral.fi

OY GULIN AB

- TRAKTOR & TRÖSKSERVICE/REPARATIONER
- LANTBRUKSMASKINREPARATIONER
- HYDRAULSLANGSERVICE
- LUFTKONDITIONERINGSSERVICE
ANDERS 0500 884475
anders.backholm@multi.fi
- KROCKSKADEREPARATIONER
- LACKERING
- VINDRUTEBYTEN
- BÄRGNINGSBIL
PATRIC 0500 761092
patric.backholm@multi.fi
BILBÄRGNING 050 4959888
Backholms VERKSTAD

Neste Pörtom
Ab Pörteborg Pirttilinna Oy
Tel. 06-3661201 Fax 06-3661209
Bil 0500-761221
Sibylla
NESTE OIL

FOTO-ORIENTERING



1:a pris	Hantverk
2:a pris	30 euros köpkort
3:e pris	20 euros köpkort

Fyll i rätt bokstav i rätt ruta!

Det finns tre extra rutor. Skicka denna sida till följande adress: **Mats Svedström, Ingelsvägen 55, 64 220 Yttermark** eller **msvedstrom@hotmail.com senast 17.5.2020**.

Dragning av vinnare sker 21.5.2020. Rätta lösningen och vinnarna publiceras på www.nok.fi 22.5.2020.

Namn: .....

Adress: .....

.....

.....

Telefon: .....

A

B

C

D

E

F

G

H

I

J

K

L

Advokatbyrå
Becker & Becker
Advokat Christer Becker

Gamla strandvägen 7, Närpes
Tel. 06-2241930, info@becker.fi

HELLE OY

Skogsängsvägen 2, 64200 Närpes
0207 402425

Transport
T-E Antfolk
0400 0500 / 362 488
Spannmålstransporter

DÄCKMARKET NÄRPES
Däck Rengas
Gislaved

ALLA näringsanalyser för jordbruks- och trädgårdssektorernas behov!
Hortilab AB OY
Se kompenetsområde www.finas.fi
FINLÄNDSK SERVICE
Oy Hortilab Ab, Vasavägen 41, 64200 NÄRPES
✆ 06-347 4250 • hortilab@hortilab.fi • www.hortilab.fi
FINAS

Sågar, klipper, skär, stansar, borrar, pressar, bockar, svetsar, slipar, målar, transporterar
Metallverkstad med punktliga leveranser
H.E.M Produkt Kb
Yttermark tel. 0500-228 118 hemprodukt@luukku.com

NISSAN
Ab Lärka Oy
HONDA
SERVICE
Krockskade-reparationer
Närpes tel 2241705

best bokföring
Tel. 224 1665
Auktoriserad medlem i Ekonomiadministrationsförbundet
www.bestbokforing.fi

POKALER
IDROTTSPRISER
Nygårds Ur & Guld
www.nygards-urguld.fi
Tel. 224 2022

BT Trailerparts
TransComponent Finland Ltd
Ehrsvägen 7A, 64200 Närpes, Finland
Tel. 020 787 0400, fax 010 296 1828
E-mail: info@transcomponent.com
www.transcomponent.com

Närpes OK tackar alla annonsörer.
Bästa läsare vi hoppas ni understöder dem!

95. Gubbarna
Advokatbyrå Becker & Becker
Alanko
Apoteket
AquaTex
Arom
Backholms Verkstad
Backman H.G.
Becker fastighetsförmedling
Bema System
Best Bokföring
Bettes Taxi
Bistro
Bränsletjänst Kent
BT Trailerparts
Byggbotnia
Cadora
Casa Pizzeria
CB Däck
Christel's fotvård
City Brasserie
City Dental
CPT Besiktning-Katsastus
Dama Consulting
David Johansson
Dermoshop
DinHjälp
Dynamo Net
Ecomont
Elhuset
El Malm
ElectroTeam
Engelqvist
Fagerö
Granbäck M. Elinstallationer
Granlidens Trä
Gulin Oy Ab
Gullans Närköp
H.E.M Produkt
Hannus Peter
Helle
Hällströms plåt
Holmback T & J
Hortilab
Indevit Solutions
Johnnys Rör & Ventilation
Katarinas Massage & Fotvård
KBF-Medi
Keltamäki
KKK Supermarket, Närpes
KK Möbler
Korsnäs städ- och byggtj.
Kristina Medi
KS Geoenergi
Lassas
Lindeman J & A
LMNT-Elements
LokalTapiola
Lugna Händer Snickars G.
Läkarna-Lääkärit
Lärka
Martekons
Maskinservice Söderman
Maxi-Laser
Mediling
Mekoma
MG-Depån
ML Pokalprint
NapraRehab
Nestepaine
Nixell Logistics
Noname
NTM
NWE Network Engineering
Nygårds Ur & Guld
Nygårds Kurt
Nyko
Nylunds Handelsträdgård
Nyman E.
När-Bok
Närdent
Närpes Bilcentral
Närpes Bilhall Westerback
Närpes Fysioterapi
Närpes Grönsaker
Närpes Renhållning
Närpes Skylt & Dekal
Närpes Sparbank
Närpes Stad
Närpes Tryckeri
OK-Plan
Oneil's kitchen
OstroCenter
Petalax Elbyrå
Planora
Pool
Pörteborg
Pörtom Bil & Traktor
Pörtom Taxi
Pörtom Vattenandelslag
Reo Tuote
Retex
RJ Wood
Rosenqvist Johan
Rör Team
SanCon
Sand's Marketing
Sandgren A-M
Schetelig
Servi-Trade
Sigg Plant
Simons L. Transport
Sjöbloms Golv
Skogsägarna Österbotten
Smått & Co
SSC Heating Systems
Stenbacks gård
Stores Färg
Svartgrund J. Sprängning
Sydmedi
Syd-Österbotten
Söderlunds Trädgård
Tawi
Teboil Smeds Transport
Transport T-E Antfolk
Träskböle Trädgård
Turun Asennus
Vasa Andelsbank
Wellnessfysio
Wikman Kent Transport
Wikmans Autoservice
Värme-ekonomi
Ytmek
Österdahl Väghyvling

FOLLOW US ON Instagram

Även om vi mestadels vistas i skogen har vi nu som då tid med lite fotografering och uppdateringar av vårt Instagramkonto. Häng med oss där för att se vad som händer på **narpesok**.

TA I BRUK SPARBANKENS E-TJÄNSTER!

MOBILBANKEN

Där du är 24/7.
Aktie- och fondaffärer.
Marknadsuppföljning:

IDENTIFIERING

Sköt dina ärenden snabbt med PIN-kod.
Inloggning, bekräftelse, identifiering.

NÄTBANKEN

Dagliga bankärenden bekvämt.
Öppet dygnet runt.

TIDSBOKNING PÅ WEBBSIDAN

Personligt möte på kontoret.
Tidsbokning direkt i kalendern.

NÄTMÖTE

Alla bankärenden med bild- och ljudförbindelse direkt från din egen dator.

CHATT

Fråga och vi svarar.
Vardagar på webbsidorna kl. 8-22.
På nätbanken kl. 8-19.

Sparbanken

EN FRÅGA OM VILJA.