



ORIENTERAREN

NR 1 2022

TRETTIOTREDJE ÅRGÅNGEN

APRIL

UTGIVARE NÄRPES ORIENTERARKLUBB





ORIENTERAREN

NR 1 2022 TRETTIOTREDJE ÅRGÅNGEN APRIL

UTGIVARE NÄRPES ORIENTERARKLUBB

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

Redaktion: Sara Hertsbacka, Johan Hertsbacka, Mia Smeds, Lina Smeds, Ann-Mari Snickars & Johanna Svedström-Söderman

Ombrytning: Ann-Mari Snickars

Tryck: Korsholms Tryckeri

Pärmbild:

Lea Snickars, Maja Snickars, Anni Leppävuori, Linn Leppävuori, Leah Ingberg, Matilda Snickars, Johan Yrjans och Melinda Snickars

Foto: Ann-Mari Snickars

www.nok.fi

INNEHÅLL

Ledaren	2
Bli medlem i Närpes OK	3
En lyckad helg	5
NOK-profilen	6
Juniororienteringen	8
Nubb, dubb eller trail	14
Endorfinkväll i Härkmeri	18
NOK - med sikte mot framtiden	22
Påskpyssel	24
NOK informerar	25
Storlägret 2021	32
NOK-juniorerna	35
NOK:s nya kassör	36
Lina Strand	40
Foto-orientering	46
Sista säkra	48

ORIENTERING från vaggan till graven

I Svenska riksidsrottsförbundet pågår ett förändringsarbete där man fokuserar på en ny och mera välkomnande idrott. Man kallar arbetet för Strategi 2025 och målsättningen är att ta fram en modell för att allt fler skall kunna idrotta i en förening hela livet ut. Speciellt under pandemin har man konstaterat att idrott i förening är bra, både för individen och samhället. Samtidigt lever människor mer och mer olika liv och idrottsföreningar måste utveckla nya sätt att fånga människors engagemang och knyta dem till förningsarbetet.

I den vetenskapliga artikeln *"From cradle to the grave – how a sport could offer lifelong participation"* publicerad vid Mittuniversitet i Sundsvall i Sverige, våren 2021, har man pekat ut två teman som kunnat svara på vad orientering har som gör att utövarna fortsätter med sporten upp i åldrarna. Dels konstaterar man att de individuellt matchade utmaningarna, att man kan välja rätt banlängd och svårighetsgrad och systemet med åldersklasser, gör att man kan fortsätta tävla oavsett ålder och ambition. Att man dessutom aldrig behöver springa samma bana flera gånger och att det erbjuds en oändlig variation på platser, kartor och terränger motiverar deltagarna att fortsätta. För det andra lyfter forskningsrapporten upp den sociala aspekten som en central faktor för det fortsatta utövandet. *"Sporten har lyckats skapa en uppmuntrande kultur och struktur som samlar ett brett spann av åldrar, nivåer och ambitioner på samma arena, där de sociala aspekterna är lika viktiga som idrottandet"*.

Orienteringsmiljön innebär ett möte mellan generationer, men inte alltid så att man börjat med orientering för att föräldrarna höll på utan att även så att föräldrarna och systerkonen hängt på efter att en familjemedlem börjat orientera. I den här tidningen kan du bland annat läsa om Närpes Orienterarklubbs verksamhet. Har du barn som skulle vilja prova på orientering finns ett helt uppslag om juniororienteringen i föreningen. Känner du dig snäppet för gammal för den kan du bläddra fram till sidan med torsdagsträffsprogrammet och börja där, varje vecka finns det både lättare och svårare banor att välja mellan. I maj ordnar dessutom Närpes vuxeninstitut i samarbete med Närpes OK en orienteringskurs för vuxna, där man kan slipa upp sina orienteringskunskaper.

Om du så vill återhämta dig från vardagsstressen med en lugn tur i skogen eller utmana dig idrottsligt både fysiskt och mentalt kan orientering vara värt att pröva på. Dessutom bjuder vi i Närpes OK på samhörighet och ett sammanhang som kan vara nog så viktigt efter två års pandemi.

Text: Mia Smeds



Att vara en del av orienterarfamiljen är härligt. Finns en kompis för alla, små som stora. Du avgör själv hur du tar dig igenom orienteringsbanan om det blir gåendes, springandes eller spurtandes. Vissa väljer också ta sig igenom banan sittandes på pappas axlar, möjligheterna är många bara det goda humöret finns.

Bli medlem i Närpes OK - så fungerar det!

Intresset för orientering är i dagens läge stort. I föreningen har vi medlemmar i alla åldrar, mellan ungefär 6 och 80 år, som orienterar mer eller mindre aktivt. Under coronapandemin har man kunnat se ännu ett ökat intresse för idrotten. Kanske du har provat på coronastyle-orienteringen eller annars känner för att börja med en ny idrottsform? Vi välkomnar nya orienterare, både gamla och unga!

För vem?

För barn erbjuder föreningen juniororientering för de som är födda mellan 2008-2014. Vi träffas på torsdagar och tränar i grupper utifrån åldersnivå. För vuxna som vill pröva på rekommenderas torsdagsträffen. Där finns olika banalternativ (A-D samt ibland RR) att välja mellan utifrån den egna nivån. Kom med och prova på och upptäck vilken utmärkt motionsform orientering är!

Vad kostar det?

Juniororientering kostar 15 euro. Hyra av emit-bricka kostar 20 euro/säsong. Medlemsavgiften i NOK är 10 euro eller 30 euro/familj.

Träningar, tävlingar och läger

Förutom juniororienteringen och torsdagsträffen ordnas också andra regelbundna träningar.

Skolgårdssprinten är en sprintserie, som ordnas på skolgårdarna i Närpes. Detta passar både den mer erfare orienteraren och nybörjaren som vill prova på. På skolgårdssprinten finns fyra klasser, varav en där man kan springa tillsammans med en följeslagare utan tid och press. För den som vill samla poäng tas tid och den med flest poäng i hela sprintserien vinner. Till skolgårdssprinten finns ingen åldersgräns.

Skärncupen är en serie träningstävlingar för juniorerna. Dessa tävlingar är alltså en träning i tävlande och lämpar sig bra, som första steg ut i tävlingsvärlden. I skärncupen samlar man poäng och den med mest poäng i tävlingsserien vinner.

Ekorrstigfinalen är juniorernas egen tävling och ordnas en gång per säsong på olika platser i svenskspråkiga Österbotten.

Som medlem i NOK får man regelbundet information om tävlingar man kan delta i, t.ex. FSOM, Stafett-DM, Sprint-DM, Medeldistans-DM, nattorientering m.m.

Varje sommar ordnas läger för juniorerna, ofta på Vargberget eller Parra. Man övernattar i tält, orienterar, simmar och har roligt tillsammans. FSO:s storläger ordnas i samband med FSOM för de lite äldre juniorerna.

Orienteringsföräldern

Som förälder till ett barn eller en ungdom, som orienterar behöver man inte ha långtråkigt. Det kanske känns spännande att första gången skicka ut den lilla i skogen med karta och kompass? Det rekommenderas att alla juniorer börjar orientera tillsammans med en följeslagare. Så ta på oömma träningskläder samt löpskor eller orienterings skor och ge dig ut i skogen. Alla nybörjare börjar med RR-bana, vilket är en bana med snöre som man kan följa. Med tiden när barnen



Orientering är helt klart en familjeaktivitet. Ronja får de sista instruktionerna av pappa Peter Blomgren.

har lärt sig orientera självständigt kanske ditt intresse för orientering också väckts. Vad är väl bättre än att kunna motionera och ägna sig åt barnens fritidsintresse på samma gång?

Hjälp till i föreningen och få nya bekantskaper

Liksom alla idrottsföreningar är NOK beroende av ideellt arbetande vuxna och ungdomar. Medlemsavgiften är låg och föreningen ordnar heller ingen försäljning i större skala för att täcka kostnader. I stället ordnas olika talkouppdrag några gånger per år. Förutom talkodagar på Vargbergets fritidscentrum ordnas växthustalko och plogkäppstalko eller liknande. Dessa talkodagar är viktiga för föreningens ekonomi, men ger också möjlighet till nya bekantskaper för alla som deltar. Även vid tävlingar behövs hjälp i form av många funktionärer. De flesta funktionärsroller kräver ingen eller enbart lite orienteringskunskap. Ställ gärna upp med att baka bullar, sälja korv, agera parkeringsvakt, sätt ut kontroller, m.m. Fråga, våga ställ upp och låt inte eventuell okunskap hindra dig!

Text: Lina Smeds

HUR BLR MAN MEDLEM?

- Registrera dig på **www.nok.fi**
- På hemsidan finns info om träningar, tävlingar m.m.



Åldern spelar ingen roll, alla kan orientera. Leif Ek och Johnny Skog är vana orienterare. Johnnys barn och barnbarn håller också på med orientering.



Äta, sova, träna och ha kul. Det behöver inte vara svårare än så att bygga sammanhållning i gruppen, något som NOK kommer att fokusera alltmer på tack vare bidrag från Undervisnings- och kulturministeriet.

En lyckad helg i Ikalis och Tammerfors

På fredag eftermiddag den 17 september 2021 satte sig ett gäng unga orienterare samt några mammor och en pappa i minibussen med siktet inställt på Ikalis och Tammerfors.

Tack vare projektmedel från Undervisnings- och kulturministeriet hade Närpes OK möjlighet att erbjuda en tränings- och tävlingshelg åt klubbens ungdomar från 11 år och uppåt. Glädjande nog nappade 13 ungdomar i åldern 11-15 på denna chans till nya erfarenheter i obekant terräng.

Särkänniemi-sprinten

Efter en god frukost och efter att de sista deltagarna hade anlänt med egen bil till Ikalis, hoppade vi in i minibussen och styrde kosan mot Särkänniemi och Tammerfors. Särkänniemi-sprinten har tidigare år alltid arrangerats i maj (samma helg som Stafettkarnevalen), men nu på grund av (eller tack vare) Corona-pandemin, så arrangerades tävlingen i september i stället. I årets



Nytta förenat med nöje under träningshelgen. Först lokaliserades alla åkattraktioner under sprinten, på eftermiddagen fick juniorerna chansen att testa dem.

upplaga deltog över 800 orienterare, allt från 5-åringar upp till 16-åringar. De snabba sprintbanorna gick i terrängen kring Näsinneula-tornet och inne i själva nöjesparken. Banorna var, som sig bör på en sprint-tävling, ganska korta och med många kontroller som skulle passeras. Ibland var det trångt om saligheten och det gällde att kolla koderna noggrant. Efter tävlingen blev det självklart karuseller, berg-och-dalbanor och "krockabilar" för hela slanten! Trots det lite småkyliga septembervädret trivdes alla på nöjesfältet och efter en god köttbulls-buffé i Hämeenkyrö fick ett glatt, men lite småslitet gäng komma tillbaka till boendet i Ikalis.

Träning i Ikalis

Söndagsmorgon, och solen sken! Vi hade i samarbete med den lokala orienteringsklubben Ikaalisten Nouseva Voima köpt två orienteringsträningar för söndagens träningspass. Förmiddagens pass utmanade orienteringsförmågan medan eftermiddagens pass var mera utmanande tack vare den kuperade terrängen. Banorna var planerade så att alla deltagare, oavsett ålder och förmåga, kunde delta och antingen ta en kortare eller längre slinga. Träningarna utmanade deltagarna med olika vägvälmöjligheter, höjdkurvor och kompassträning. Alla deltagare var mycket nöjda med banorna, terrängen och de kluriga utmaningarna. Vi tackar för det goda samarbetet med IKNV samt Malax IF som även deltog i dessa träningar.

Text: Johanna Svedström-Söderman



>NOK-Profilen

Glada motionären Maria Sund

Den som kommer ihåg tiden före distansträffar och självserviceorientering känner säkert igen Maria Sund, som är ett av de bekantaste ansikten på Närpes Orienterarklubbs torsdagsträffar.

Maria, som är född i Närpes inledde sin orienteringskarriär i högstadiet i slutet av 1970-talet. - I högstadiet lärde jag känna bl.a. Gunilla

Ek (f.d. Grandahl), som orienterade. Sedan ordnades en nybörjarkurs i orientering i Norrnäs, med Rolf Eklund som ledare, som jag deltog i, berättar Maria. Och på den vägen blev det. En bidragande orsak till att orienteringsintresset höll i sig för Maria, kan måhända vara att hon i orienteringsföreningen kom i kontakt med en trevlig Pörtom-kille som hette Bo-Göran, som senare blev hennes man. 1988, 1991 och 1993 föddes deras tre barn Johan, Patrik och Sofia. Idag har de också två barnbarn. – Medan barnen var små blev det en paus på ungefär 10 år från orienteringen, berättar Maria, men i slutet av 1990-talet, då barnen kunde hänga med och delta själva, kunde jag göra comeback som en glad motionär.

Under åren har Maria gjort alla de stora "orienteringsmåstena" Venlakaveln och svenska femdagarsorienteringen O-ringen. I Venla har hon deltagit 16 gånger och 9 gånger i O-ringen. I Venlastafetten har Maria provat springa alla sträckor, såväl startsträckan, som den långa ankarsträckan. – Startsträckan är ju nog speciell, men också skrämmande. Det är så mycket folk och det går riktigt hårt fram till K-punkten, så då borde man vara en väldigt bra löpare, menar Maria.

Det bästa orienteringsminnet härrör sig till svenska femdagarsorienteringen O-Ringen. 2016 gick tävlingen av stapeln i Sälen och från Närpes OK deltog ett trettiotal i tävlingen. Hela evenemanget samlade över 24 000 orienterare från hela världen, så det var frågan om en riktig folkfest. Orienteringen i Sälen gick delvis upp på kalfjället och Maria konstaterar att man bjöds på helt andra orienteringsutmaningar än vad man var van med hemifrån.

Annars är Sälen en bekant ort för Maria, som också är en flitig skidåkare vintertid och har avverkat fem Vasalopp från Sälen till Mora. Och har man som orienterare skidat Vasaloppet har man självklart även provat på skidorientering. Maria medger att det är flera år sedan sist. Flera snöfattiga vintrar har satt käppar i hjulet för sporten och intresset för skidorientering har tyvärr även dalat nationellt, så nu-förtiden ordnas inte så många tävlingar heller. Denna fina vinter har det dock blivit många skidturer, för Maria, både hemma i Pörtom och i långspåren i Jurva.

Maria erkänner sig också vara en vän av nattoorientering. Senast i höstas deltog hon i natt-DM i Karleby. Lyckligtvis var hon utrustad både med reservbatteri och reservlampa, för då tog första batteriet slut efter fjärde kontrollen och reservbatteriet gav upp efter sjätte kontrollen. Otroligt nog kunde hon hitta de tre återstående kontrollerna och ta sig i mål med hjälp av den lilla reservlampan och belönades för den bedriften med ett DM-silver!

I det civila är Maria utbildad industrilaborant och jobbar med jord- och vattenanalyser på Hortilab. - På fritiden tränar och motionerar jag för hälsans och välmåendes skull, säger Maria. Det bästa med orientering är att få vara ute i naturen och röra på sig. Hon tar det inte så hårt om det blir en bom, utan har lätt att glömma och gå vidare, och ser sig som en glad motionär som tycker om att springa tävlingar för nöjes skull. Därtill tycker hon om att handarbete och tillbringa tid med familj, vänner och sina barnbarn Alva och Linnéa.

Snart blir det dags för torsdagsträffarna igen och Maria ser framemot att komma ut i skog och mark. Samtidigt som hon, liksom många andra, konstaterar att systemet med självserviceorientering eller distansträffar varit smidigt då man kunnat sticka sig ut när man haft passligt, skall det ändå äntligen bli roligt att komma ut och träffa andra orienterare också.

Text: Mia Smeds



Namn: **Maria Sund**
Född: 1964 i Närpes
Bor: Sidbäck, Pörtom
Familj: maken Bo-Göran
barnen Johan, Patrik & Sofia
två barnbarn
Jobbar: Industrilaborant på Hortilab



ITANORDIC
NÄRPES



Metsä



INGSVA

INGSVA RESOR-MATKAT

Jobbar med grupper och egen produktion. Vi brinner för resor – nu mer än någonsin! Varje resa ska vara ett minne för livet när du reser med oss!

INGSVA BUS

Tryggt och hållbart resande med både minibusser (upp till 19 personer) och stora turistbussar med plats för upp till 63 personer.

INGSVA TAXI erbjuder högklassig taxiservice för små grupper och skolelever. Vi sköter även om bår- och rullstolstransporter.

KONTAKTUPPGIFTER:

Ingsva Resor-Matkat: 020 743 4520

Ingsva Bus: 020 743 4530

Ingsva Taxi: 0400 261058 eller 0400 130025

info@ingsva.fi • ingsvataxi@ingsva.fi • www.ingsva.fi





FÖR VEM?

Orienteringsskolan riktar sig till barn f. 2008-2014

Grupper 2022:

Skärmjägarna, nybörjargrupp 8-9 år

Skogslöparna, nybörjargrupp 10-14 år

Stigsökarna, fortsättningsgrupp 9 år

Höjdetarna, fortsättningsgrupp 10-11år

Bergsbestigarna, fortsättningsgrupp 12-14 år



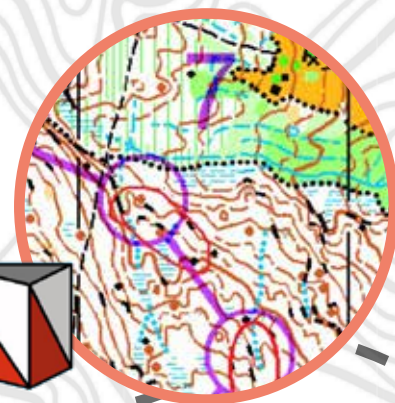
VAR & NÄR?

Varje vecka är vi på olika håll i Närpes. För att hitta rätt brukar arrangören hänga upp orienteringsskärmar längs vägen. Första gången, **28.4 är vi på Vargberget**. Skogslöparna, stigsökarna och bergsbestigarna börjar klockan 18.00. Skärmjägarna och höjdetarna börjar klockan 18.30. Ett tillfälle tar 1-1½ timme. Hela programmet hittas i denna tidning.



ANNAT SKOJ?

Varje juniororienterare får ett orienterarpass att samla poäng i. Förutom juniororienteringen får man poäng för alla andra orienteringsaktiviteter man deltar i. Skolgårdssprinten, skärmkuppen, torsdagsträffen, läger och tävlingar ger alla poäng i passet. Till årets höjdpunkt hör **lägret på Parra (8)9-10.7**. Förutom kompisgäng och tältmys, utlovas många kontroller och ett och annat dopp i sjön. Vid årets slut är det dags för premierringar. 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 skolgårdsserien eller skärmkuppen får du en belöning och har du samlat många poäng i orienterarpasset får du ett pris från den nivå du uppnått.



BEHÖVS KOMPASS? EMIT?

Alla som är med på juniororienteringen ska ha en emitbricka. En sådan kan man hyra 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 GÖR VI?

Nybjörjargrupperna fokuserar på att lära sig kartecken, att tolka kartan och att känna sig trygga i skogen. I fortsättningsgrupperna funderar vi kring vägval, kompassanvändning och hur man bäst reder upp en bom. Varje tillfälle inleds med lek eller uppvärmning, följt av orienteringsteori och orienteringsbana.



VAD KOSTAR DET?

Juniororienteringen kostar 15 €
Ev. hyra av emitbricka 20€/säsong
Juniorlägret kostar 35 €
Alla NOK-juniorer tävlar gratis
Blir du medlem i NOK är avgiften 10 €
eller 30 € per familj.



ANMÄLAN

Anmälan ska göras **senast 19.4 på nok.fi**. Observera att vi inte tar emot anmälan på plats.



HUR SKA MAN KLÄ SIG?

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 orienteringskor är bra att ha på fötterna. Stövlar är inte så bra, de är både tunga och klumpiga. Ett par torra skor och strumpor att byta till i bilen är då bättre.

Juniororienteringen 2022



**Era sommarblommor
väntar på Er!**

Öppet
onsdagar och söndagar
fr.o.m. 18.5 – 22.6.
kl. 16-20.
Junisöndagar öppet kl. 14-20.

Kenneth Enlund
Helenelundvägen 40
Helenelund
Tel: 0400-293 929

Instagram: @enlund_kenneth_sommarblommor



OP Korskäs



Ab AGRO-YTMEK Oy

0500 294 158
www.agroytmek.fi



nyko

"Väguisare inom pålstdjursfoder."

www.nyko.fi Tel: +358 6 781 7400 | info@nyko.fi
+358 6 282 7700



Indevit
SOLUTIONS

www.indevit.com

Dags att ser över taket?



Hällströms Plåt
www.hallstromsplat.com
tel 06 2242302

Skorstenar och -beklädnader
Takavattningssystem
Plåt- och servicearbeten

kesport
KAUHAJOKI

Våren närmar sig... boka tid för

- UTMHUSMÅLNING
- TAK- & FASADTVÄTT

- Stubbhävning
- Grävmaskinsarbeten
- Trädgårdarbeten

0500-669 631
Kauha Keskus Oy

Lybäck
Kauha Keskus Oy

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

Granbackvägen 1 64200 NÄRPES
www.electroteam.fi

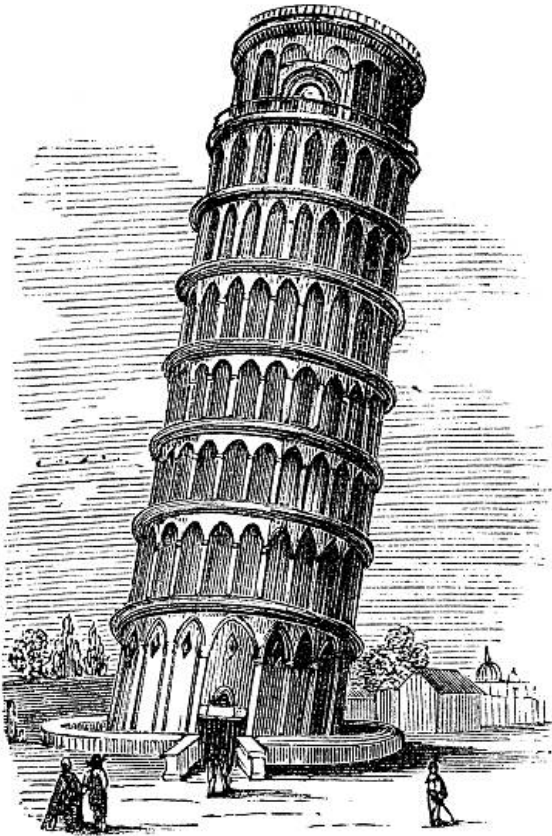


Avfalls- och slamtjänster - Spolning o. filmning av rör
Uthyrning av bytesflakor och flyttbara wc:n

Dricksvattentransporter - Frakttjänster - Styckgodskranar

Dejour 24h: 0500-562664 Tel: 06-2242494 info@narpesrenhallning.fi www.narpesrenhallning.fi

NR Närpes Renhållning Granvägen 3 63230 Närpes **NR-Trans**



Vi utför grundundersökningar

T & J Holmback Ab Oy

050 3515 478

050 5623 299

www.tjholmback.fi

 **PLANORA OY**
HIGH TOUCH - HIGH TECH COMPANY

Kaukolämpö
Suunnittelua ja konsultointia
pitkällä kokemuksella.

Autame sinua hankkeessasi
-rastilta rastille!

Fjärrvärme
Planering och konsultering
med lång erfarenhet.

Vi hjälper dig genom ditt projekt
-från kontroll till kontroll!

www.planora.fi





SCHETELIG
CREATING GROWTH

Tegelbruksvägen 3, 64200 NÄRPES
Tel. 0400 324 200, Fax 06 224 3032
asiakaspalvelu@schetelig.com • www.schetelig.com

**Pörtom
Vatten-
andelslag**

0400 217471



**Elinstallationer
M. Granbäck**
041-4421095 Pörtom

ELINSTALLATION T MALM AB

Elarbeten
Värmepumpar
Solpaneler




Bistro
CAFÉ & RESTAURANG

LUNCHBUFFÉ
vardagar 10.30-14.30

Beställningsrestaurang
- Utrymme för 170 personer
Cateringservice
- Ni bokar festen, vi fixar resten!
A-rättigheter

Algtotsvägen 2
045-6918016
040-3575232 (Andreas)

cadora.fi



**In- &
utrikes-
transporter**

0400 160 833
info@nixell.com

NIXELL LOGISTICS

**PIZZERIA
C·A·S·A**
-benvenuto-

06 224 1809
NÄRPES
www.pizzeriacasa.fi

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



Kontorsmaskiner och tillbehör

KYOCERA
At your side
brother
Print-Copy Scan-Fax

SERVI-TRADE
06-2242 060
www.servitrade.fi

Bettes Taxi Ab Oy

1+6 pers.
Taxi Närpes

☎ 050 574 0228

**Rönholm's
blommor**



**GRÄVNING
SPRÄNGNING
TRANSPORT**



**JORDBYGGNAD
J & A LINDEMAN AB**

0400-763 323 Jan
0400-563 760 Anders

**VÄGHYVLING
J. ÖSTERDAHL**



040 513 1779

Färger, kakel, mattor, parkett, tapeter m.m.

Inredningsaffär



NÄRPES GOLV AB

0400 955 317

@nargolv

narpesgolv@gmail.com @narpesgolv

Maalit, kaakelit, matot, parketit, tapetit



MASKINUTHYRNING
KONEVUOKRAAMO

RENT

040-5325 890 www.sc-rent.fi info@sc-rent.fi

NÄRPES
GRÖNSAKER
NÄRPESIN VIILAINNE

Från oss får du de
smakrikaste grönsakerna
- 365 dagar om året!



www.narpesgronsaker.fi

Andelslaget Närpes Grönsaker | Kristinestadsvägen 375 | 64200 Närpes

Hitta rätt
med Dynamo Net



dynamonet
www.dynamonet.fi

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

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

pool.fi

pool
digital.

P. HANNUS



- grävning
- slyröjning
- transporter
040 590 7774

OY ECOMONT AB
www.ecomont.fi



Förvalta din skog med
våra planterings- och
röjningstjänster.

Obs!
Vi köper hyggesrester!

www.bpskog.fi

+358 (0)40-839 14 31



-50%

rabatt på
Gateway
telefon-
styrning av
lyftdörr vid köp av
LYFTDÖRR + MOTOR

Erb. i kraft tills. 30.4.22,
lev. under April-Maj

**BEGÄR
OFFERT!**



Erbj. kan inte kombineras med andra erbjudanden.
www.bemasystem.fi • info@bemasystem.fi

Tel: 06 225 8230

BEMA SYSTEM

NUBB, DUBB ELLER TRAIL

- en liten guide i "skogalaxen"

När du börjar med orientering är huvudsaken att du tagit ditt första steg in i orienteringens underbara värld. Oberoende om du är en nyfiken nybörjare eller erfaren entusiast inom orienteringen, så är skor ett måste för att kunna springa i terräng.

Det är helt okej att du börjar med vanliga löpskor, men kom ihåg att det kan vara blött och terrängen sliter mera på skon. Glöm dock stövlarna hemma, om inte ditt huvudsyfte är att plocka lingon eller du räknas fortfarande till gruppen barn.

Det finns dock en risk att du blir biten av orienteringsflugan och finner dig allt oftare på Närpes OK:s torsdagsträffar. Då är det dags att fundera kring skoval. Jag ska till följande vägleda dig genom skosortimentens värld.

Löparskor

En sko som du joggar med på vägar är inte optimalt för orientering, eftersom de blir instabila i terräng, tunga när det blir blött och saknar ett bra grepp. Dessutom kommer du snart att märka att du behöver en bra yta på dina skor. Den med ömma tår vet exakt vad jag menar.

Orienteringsskor med nubb eller dubb

Grovt uppdelat finns det huvudsakligen två sorters orienteringsskor. Nubbskor, är skor med gummidubbar för att skapa bra grepp och känsla av bra kontakt till markytan. Dubbskor är som gumminubbarna, fast med en liten metallbit inskruvad. Detta ger ett väldigt bra grepp, som också ger ett bra tryck och säkerhet i löpsteget. Nubbskor har fördelen att den känns "mjukare i steget". Dubbskor har fördelen att ha ett extra bra grepp.

Då jag väljer mellan nubb eller dubb tänker jag främst på två saker: Terräng och väder. Här i Österbotten är terrängen många gånger "mjuk" med mycket undervegetation och då väljer jag



Saara Norrgrann har löst nybörjarorienterarföräldrarnas dilemma. Gummistövlarna lämnas helt klart hemma när man åker på orientering.

ofta en sko med gumminubbar. Men om det är blött så föredrar jag många gånger dubbar, eftersom vatten gör ytor hala. Nubbskor väljer jag också vid medeldistans, men vid längre distanser föredrar jag dubbskor. Viktskillnaden är inte så stor, 20-50gram, men som före detta elitidrottare vet jag att detta kan spela roll. Jag upplever också att en dubbsko är löpekoniskt bättre vid långdistans.

Skillnaden mellan orienteringsskor och löpskor är också att orienteringsskon är tunnare för att inte suga åt sig vatten. Den är generellt också lägre med mindre dropp, för att få bättre stabilitet och för en bra känsla mot underlaget.

Trailsskor

Trailsskor kan funka som ett alternativ till orienteringsskor. De är gjorda för terräng med bra slitagetålighet. Eftersom orienteringslöpning och trailslöpning inte helt är samma sak, finns det också skillnader på skomodellen.

Trailsskor är gjorda för att springa på stig, inte i skogen bland ris, diken och stenar. Trailskon har ett bra grepp i sulan, men till skillnad från orienteringsskor har den oftast mera stötdämpning. Det finns många variationer av skon, de med mera och mindre dropp och de med mera eller mindre stötdämpning.



Skogalaxen är stor när det gäller orienteringsskor. Ibland är det underlaget eller vädret som avgör vilken sko som är bäst för dagen.

Personligen skulle jag inte orientera med trailskor, men med orienteringsskor skulle jag springa ett kortare traillopp. Vid längre lopp önskar jag mera stötdämpning och pronationsstöd, eftersom stiglöpning generellt har hårdare markyta än i terrängen.

Vattentålighet

Det finns inga dåliga väder, bara dåliga kläder.. Jaja, men det finns tyvärr inga 100% vattentäta löpskor. Trailskor finns i olika mer eller mindre vattenavvisande material, där det tar olika lång tid att bli blöt beroende på materialet på skons ovandel.

Jag tänker aldrig på om eller hur blöt jag kommer att bli, eftersom jag vet att jag inte kommer hem med torra fötter från min träning. I stället har vatten blivit ett favoritelement i naturen. Endast vintertid tänker jag på vattentäthet. Då föredrar jag också neoprestrumpor. Det är det absolut bästa alternativet enligt mig.

Första steget är att ha ett par skor att springa med. Det utgör grunden och skyddar dina föt-



Så länge spångarna är torra går det bra med löpskor.

ter. Ju mera du springer kommer du att märka behovet av ett par bra skor. Löparskor som känns precis rätt ska kännas som en förlängning av dina fötter och hjälpa dig att få ett bra driv i steget. Ju mera tävlingsinriktat det blir desto viktigare blir valet av rätt skor. Kom dock ihåg att ju mera tävlingsmodell en sko är, desto ömtåligare och känsligare för slitage brukar den bli.

Svårast är att hitta den perfekta skon bland alla sorter och valörer. Prioritet nummer ett är att du har ett par skor att springa med i terräng, men lämna stövlarna hemma. Då har du i alla fall löst ett dilemma.

Text: Saara Norrgrann



SKOGSÄGARE, ÅR AV KUNSKAP TILL DIN TJÄNST

När jag rört mig i skogarna har jag alltid undersökt, samlat information, värdat och bedömt omsorgsfullt. Vid din sida - nu också på nätet.

Information om den egna skogen och stöd för dig som skogsägare.
Egenskog.fi

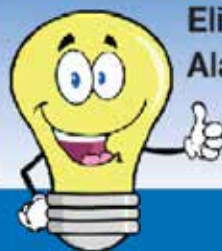


Från skogsvårdsföreningen får du all service du behöver från ett och samma ställe.
www.svf.fi/osterbotten

Skogsvårdsföreningen Österbotten rf
PB 186, Vasa
010 581 8400, info@svf.fi



KENTS ELSERVICE



Elinstallation och -planering
Alarm och kameraövervakning



Kent 0500-361 748
Johnny 050-363 9853

Bjurbäcksvägen 29 66280 Taklax
kent-elservice@netikka.fi

Venetizian båtfärger

Stores Färg AB

Närpes, Tel 2242185

JOHAN ROSENQVIST PÖRTOM

Bergskross
från kross i Pörtom och Malax.
Även övriga grus- och
sandprodukter.
Fullständig kalkservice.

0400 442 483

0400 362 185

rosenqvist@co.inet.fi

Virke för alla behov



Närpes Strandvägen 93
06-2241717

Måndag - Fredag 9.00 - 17.00
Lördagar stängt!

Yttermark, Östra linjen 962
050 561 1701

Måndag - Fredag 8.00 - 17.00
Lördagar stängt!



GRANLIDENS TRÄ

NYHET! Boka tid för däckbyte på www.RINGSERVICE.fi

Oy Pjelax Ringservice Ab
Kristinestadsv. 935, Pjelax
Tel. 041-441 6080



K Supermarket

NÄRPES

Grävmaskinsarbeten

Högläggning, skogsdikning och energivedsavverkning

Kurt Nygårds Rangsbys
0400-260 952

Frakt-
sågning



Kaskövägen 104,
64200 Närpes
GSM 050-557 0074

Pörtom Bil &
Traktor

Velkmossvägen 4
66270 Pörtom

Tel. 040-5646334
Biltel. 0500-560 974

Smått & Co

Täckdikning
Skogsdikning
Grävning
Traktor, bandmaskin
Energivedsknipning
Virkesutkörning

0400-369 425

Besiktningstation i
Övermark

i anslutning till Rööns 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



Ab CPT Besiktning-Katsastus Oy
Källmossvägen 109, Övermark



HILDING ANDERS®

Närpes Tryckeri

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

ME RAKENNAME TEILLE VI STÄR TILL TJÄNST MED

- Fjärrvärme och fjärrkylnät
Kaukolämpö- ja kaukokylmäverkot
- Värmecentraler för fastigheter
Kiinteistöjen lämmönsiirringeskeskukset
- 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**



Yrjönalhontie 10, 21420 LIETO
Tel/puh. 02-488 6872, Fax. 02-488 6827
luokkahitsarit@luokkahitsarit.fi

Reo Tuote

Krönikan

GUBBGÄNGET - NÄRPIÖN HUIPUT:

Endorfinkväll i Härkmeri

Närpiön Huiput presenterades i fjolårets tidning. Namnet hänvisar inte direkt till kvalitet utan snarare till andra kvalifikationer. Huiput är en frisinnad och åsiktsliberal grupp, som prioriterar humor och humör. Gruppen som består av en samling oldboys har som måtto: "Att vinna är inte huvudsaken – viktigare är kvalitetstid". Detta kan i praktiken betyda att ju längre tid man är ute på sin bana, desto bättre känns det. Huruvida teorin godkänns av andra är envars ensak att avgöra.

Huiput brukar i regel delta i ett par skärmträffar varje vecka. Ofta företas resorna tillsammans för att förlänga kvalitetstiden. Det finns endast ett fåtal godtagbara orsaker till att utebli, som till exempel fruns uttalade veto, barnbarnens födelsedag eller utlandsresa. Det finns inget bötesystem, men bara blickar och antydningar gör att disciplinen är god. Vi håller oss till invanda rutiner, samma saker gör livet tryggare och vardagen enklare.

Gubb-
gänget
består av:



Mats Svedström
MSv



BG Bårdén
BGB



Björn Forsén
BF



KG Norrgrann
KGN



KG Hertsbacka
KGH

Denna kväll gäller skärmträff på nya kartan i Härkmeri. Vi samlas som vanligt vid EePee klockan 17. KGH har kommit i god tid, det syns att han är laddad. BF kommer i sista minuten – som vanligt. Vi kollar snabbt att KGN har med kalsonger och skor, sen packar vi in oss i en bil. Resan går i ett huj, KGH håller låda och relaterar veckans händelser i Rangsby. Decibelnivån är hög och många av oss hör bara hälften. BGB försöker få en syl i vädret om leveranserna från NTM och MSv relaterar några tävlingsminnen från 60-talet som om det hade hänt igår.

Fartfullt och klurigt med indoor orientering



Lördagen den 19 mars startade orienterings-säsongen 2022 i gång med en lite annorlunda tävling, nämligen indoor (inomhus) orientering. KPO-indoor orientering avgjordes i det sprillans nya Prisma-varuhuset i Liselund i Vasa, och på startlinjen stod över 220 orienterare. Som arrangörer stod VaaSU i samarbete med IF Femman. Från Närpes OK hade 15 orienterare anmält sig, i olika åldrar från 8 till 40+. Tävlingen arrangerades i två etapper, en

Vi byter om, alla har med sin utrustning ikväll. Humöret är på topp. Vi kastar oss ut i den okända Härkmeriterrängen som genast bjuder på stora utmaningar. Till tvåan skall vi passera en viltåker, som är markberedd och bevuxen med frodiga brännässlor i midjehöjd. Det hörs högljudda kraftuttryck när nässlorna bränner i grenen...Många av kontrollpunkterna är knepigt placerade och det blir flera bommar. I slutet av banan skall vi passera en trädad åker, där man redan på avstånd känner en suspekt lukt. Det visar sig att man nyligen spritt ut kopiss från ett närbeläget fähus och gytjtjan blandad med urin degar sig i våra springskor.

Kvällens orienteringsmässiga framgångar blir magra. Bara MSv och BGB klarar sig med godkänt resultat, resten av gänget har blivit diskade. Kopisslukten är så stark att inte ens myggorna vågar sig nära oss. På insidan av låren och i grenen har vi kliande spår av nässlorna. Diskussionens vågor



ABC i Lålby - fikaplatsen nummer ett.

går höga och alla har mer eller mindre intelligenta åsikter om sin prestation. Vi ger oss den på att vi nästa gång skall klara oss bättre - och ha vett att undvika nässelodlingar och pissåkrar.

Styrkta av varandras med- och motgång packar vi in oss i bilen och startar hemresan. Den efterlängta- de endorfinkicken kommer som på beställning och KGN blir nästan euforiskt ”hög” när vi svänger upp på riksväg 8. Hastigt glömmer vi motgångarna och i stället blir kvällens skärnträff ett glatt minne för långa tider. Ett minne som vi kan berätta flera gånger, olika versioner med varierande sanningshalt. Det är sådant som gör orienteringen så intressant!

Vi brukar unna oss ett besök på ABC med kaffe, bulla och glass efter våra strapatser. I ytterdörren möter vi Mölle-Allan Nyholm precis som för en månad sedan och då vi kommer in ser vi Radio-Paul Enlund i samma sällskap och vid samma bord som senast. Tänk vad världen ändras lite på en månad!

Själva tar vi samma kaffe, samma sorts bulla och samma sorts glass som för en månad sedan – och sätter oss vid samma bord. - Och sen pratar vi samma saker... Det är tryggast att hålla sig till gamla rutiner!

Text: Björn Forsén

förmiddagsetapp och en eftermiddagsetapp. Sedan räknades totaltiden från de båda tävlingarna ihop.

Inomhusorientering skiljer sig ganska mycket från vanlig orientering. Fokus ligger på att kunna läsa kartan under hög fart, ta snabba beslut och sedan också springa rätt i den ibland labyrintliknande ”terrängen”. Tävlingsterrängen, d.v.s. det nya Prisma-varuhuset, var nytt för alla deltagare och det gällde att hålla tungan rätt i mun när man navigerade mellan hyllorna, som redan var fyllda

med pasta, glass, glödlampor och cykelhjälm. Tävlingsterrängen var nästan 20000 kvadratmeter per våningsplan. Även våning 0, den kommande parkeringsgrottan användes på tävlingens eftermiddagsetapp. Att förflytta sig mellan de båda våningsplanen, genom olika trappor, kunde vara knepigt och ge upphov till krångliga vägvalsfunderingar. Som extra utmaning under tävlingen fanns olika hinder och avspärningar byggda, så det gällde att tänka till både en och två gånger om vilken väg mellan butikshyllorna man skulle ta.

Text: Johanna Svedström-Söderman



Växter för ett trivsamt hem

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



www.maxilaser.fi




- Idrottspriser
- Gravingar 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 Pörtno, Tfn 040 723 8299

BERGSKROSS
jord- & kalktransporter
från E. Nyman Kb



www.enyman.fi

Jonas: 050 3482741 Jens: 040 1431341
Stina: 050 036 6516 Roger: 050 523 4941
stina@enyman.fi



HYRA VARGBERGET?
www.vargberget.fi



Välkomna vår nya restaurang i Korsnäs centrum
LUNCHBUFFÉ
vardagar 11.00-14.00
Temakvällar
A-rättigheter
Catering
044-2395306
Andreas 040-3575232
Standvägen 4327

► Övervakningskamera
► Viltkamera

Gullans Närköp
050 372 9354

MEKOMA

- * Metallarbeten
- * Svarvning
- * Växthustillbehör

Ulf Uusimäki
Östralinjen 562
64220 Yttermark
0400-313 457

BRÄNNOLJOR OCH DIESEL
TILL MYCKET KONKURRENSKRAFTIGA PRISER!

Bränsletjänst Kent
66240 Petalax
050 321 3799 Kent Nordling
bransletjanst@hotmail.com

- kemptvätt
- vattentvätt
- mattvätt

AQUATEX
TVÄTTERI - PESULA

Även arbetskläder, -handskar och -skor

Högback Industriv. 12, Närpes
Öppet mån-fre 9-17
Tel 224 2626 el. 050 471 2424

FRISTADS ■ TEGERA ■ Jalas ■ KLARLÖREN ■ Sievi Välkommen!



STENBACKS GÅRD

- Högläggning
- Markberedning
- Skogsdikning
- Övriga grävarbeten

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



De lokala orienteringsreferaten

läser du i Syd-Österbotten - på papper eller digitalt

SYD-ÖSTERBOTTEN

Dina avfallsproblem - vårt jobb!

Retex
www.retex.fi

- Avfallsservice
- Avloppsservice
- Återvinning
- Transporttjänster
- Uthyrningstjänster

info@retex.fi 0400-137100
Riksstätt 179, 64250 Pjelas

WASATRADE ■ Jenson Protect



**BESTÄLL FESTMATEN
FRÅN OSS!**

CATERING & BESTÄLLNINGAR
Vi ordnar catering för både större
och mindre fester,
allt enligt dina önskemål

GRILLBUFFÉ MED ONEIL
Även denna sommar erbjuder vi
Oneils populära grillbuffé
Vi grillar på plats för den allra
bästa upplevelsen.
Ta kontakt för mer info

ONEIL'S KITCHEN

Simhallsvägen 4, Närpes
Tel. 06 224 1933, Lotten 040 960 5028
040-960 5028 eller info@oneils.fi





noname
nonamesport.com

SPRÄNGNINGSARBETEN
E.ma J.Svartgrund
0505236186

Husgrunder Dränering
Kabel & VA kanaler
Vägarbeten mm

Gamla Strandvägen 282
66290 Harrström

FIX Lastsäkring

Säkrar lasten snabbt och enkelt.



NWE NETWORK ENGINEERING OY AB
Uppstutaget 2 64200 NÄRPES

www.nwe.fi info@nwe.fi

HYR FRÅN OSS!
Byggmaskiner & utrustning



LAMMI TASSU
GRUNDBLOCK
STENHUS
TRÄDGÄRSSTENAR



BYGGVARUHUSET
SAND'S Marketing
64200 NÄRPES, INDUSTRIOMRÅDET
VÄLKOMMEN TILL BYGDENS EGET VARUHUUS




HUSHÅLLSMASKINER, BYGGMATERIAL, VERKTYG,
MASKINER, MÅLFÄRGER, MASKINUTHYRNING

RUUKKI More with metals

Tel växel 347 5700

Ole 041 4429122
Sture 050 5644387
Therese 050 3421157
Henrik 045 6121789
Jens Magnus 0400 262504
Tony 040 5255503

sandmarketing@netikka.fi



Närpes OK – Med sikte mot framtiden

I början av maj 2021 fick Närpes OK det glädjande beskedet om att vi, bland över 800 ansökningar, beviljats 4000 € för det 2-åriga projektet Närpes OK – Med sikte mot framtiden.

Med hjälp av föreningsstödet ökas barns och ungas möjligheter till fritidsaktiviteter samt stöds livskraften i den lokala föreningsverksamheten. Projektet är två-årigt och tanken är att under det första året testa de olika åtgärderna och se hur de fungerar. Inför projektets andra år kan eventuella ändringar och justeringar göras.

Fokus och centrala mål

Projektets huvudsakliga syfte är att se till att Närpes OK är och förblir en livskraftig förening med aktiva orienterare i alla olika åldrar. Närpes OK vill vara en livskraftig förening där alla deltagare, oavsett ålder, kan dra fördelar av en aktiv förening och mångsidig verksamhet. Projektet baseras på en redan existerande verksamhet som under åren byggts upp så att den fungerar helt ok men för att ta den till nästa nivå behövs nytänkande. Huvudfokus i detta projekt är satt på de unga; barnen, ungdomarna och deras föräldrar. Det är barnen och de unga som är framtiden och det är de som ser till att föreningen är livskraftig också om 30 år, då de själva får barn och involverar sina egna barn i olika föreningar.

Förväntade resultat

Under projektets två år är målen och de förväntade resultatet att antalet unga orienterare i för-

eningen ska öka, att se till att de ungdomar som nu är aktiva också stannar kvar i verksamheten, att göra barn och unga mera delaktiga i planeringen av verksamheten som berör dem själva samt att engagera föräldrarna ännu mera i sina barns verksamhet inom Närpes OK. Dessa mål är realistiska, långsiktiga, mätbara och viktiga för att säkerställa att verksamheten i Närpes OK också finns kvar i framtiden. Fokus ligger på de grupper som redan finns i föreningen; nybörjargrupper och gruppen för de lite äldre barnen.

Förhindra "drop-outs"

För att nå målet om fler unga orienterare i föreningen och för att förhindra s.k. "drop outs" bland tonåringarna, så kommer vi att inom projektet jobba med flera olika åtgärder. För att få fler barn intresserade av orientering behövs en högkvalitativ verksamhet, kunniga ledare, samhörighetsskapande aktiviteter och möjligheten till att utvecklas oavsett vilken nivå man ligger på. Tanken är också att de aktiva ungdomarna i 15-16 års åldern tas med som ledare/hjälpledare, dels för att på ett naturligt sätt knyta dem till föreningen, förhindra drop outs samt för att ge de yngre barnen förebilder att se upp till. Målet är att få barn att fortsätta med orientering genom tonåren och ge dem stöd och möjlighet att utvecklas utgående från egna förutsättningar och mål.

Åtgärder för ledare och aktiva

Projektets åtgärder är inriktade både för ledarna, deras kompetens och utveckling samt på själva



utövarna, barnen, ungdomarnas och föräldrarna. Närpes OK har, välförtjänt, ett rykte om sig att vara en förening där man trivs! Detta vill vi gärna fortsätta med och bygga på för att skapa en ännu starkare "vi-anda". Detta får man genom att göra hela familjen delaktiga i verksamheten, så att även föräldrarna blir intresserade och känner ett mervärde av att delta i föreningens verksamhet. Viktigt också att inkludera barn som kanske inte känner att de måste högprestera genom sitt deltagande, utan tycker att glädjen att få röra sig i skog och mark är huvudsaken. Dessa barn har en tendens att fortsätta sin motionsorientering även som vuxna. Åtgärder för barn och unga i åldern 12 år är t.ex. Kick-off dagar, korta tränings- och tävlingsresor, deltagande i stora stafetter samt att ge dem ledaransvar.

Skogsskolan

En helt ny åtgärd som testades under projektets först år var "Skogsskolan" som arrangerades 4 dagar i slutet av sommarlovet. Via projektet kunde vi avlöna två ledare som ansvarspersoner för Skogsskolan, och genomförde allt från planeringsarbete, till förberedelser och genomförde själva "skoldagarna". Målgruppen är barn som är så gamla att de klarar av att ta ett visst ansvar själva (10-12 åringar). Skogsskolan kommer även att arrangeras under projektets andra år.

På gång under projektets andra år

Det första projektåret präglades delvis av Coronan, och det faktum att ansökan godkändes först sent på våren. En del av aktiviteterna var planerade att ske under våren 2021, men kunde delvis flyttas till hösten 2021 i stället. Till ex-

empel ordnades en höst "Kick-out" i Ikalis och Tammerfors med gemensamma träningar, deltagande i en rolig sprint-tävling på Särkännemi-området samt social samvaro för att stärka gruppandan bland föreningens 11-15 åringar. Under projektets andra år fortsätter arbetet med samma teman och fokus, samt även att försöka få med mer teknik och digitala lösningar bl.a. genom inköp och användning av gps-klockor. Även en slags juniorkommitté, bestående av barn och unga, ska skapas.

Text: Johanna Svedström-Söderman

FOKUS & TEMA

1. Att **öka antalet barn och unga** som motionärer och/eller motionärsgrupper i föreningen
2. Att förebygga avstående från motion eller **drop out** genom att ha ungdomarna kvar i verksamheten som idrottare, motionärer eller föreningsfunktionärer
3. Att göra **barns och ungas röst hörd** vid planering och utveckling av föreningens verksamhet
4. Att främja **familjemotion**, d.v.s. hela familjens fysiska aktivitet

Påskpyssel

gjort av Lea & Maja Snickars

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

Hitta orden

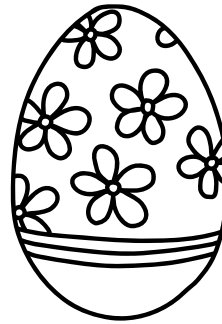
Blommor	Chokladägg	Påskkärring
Blåkulla	Firande	Påskägg
Chokladkanin	Godis	Skollov
	Påskhare	Äggjakt

Kluringar svar på s. 49

1. Hur kan man äta ett ägg utan att ta av skalet?
2. Om en kartong ägg går på 3€, vad går då en kyckling på?
3. Vad är det bästa du sätter i en chokladkaka?
4. Vilka är det mest synd om i skogen?
5. Vilket djur vann i tävlingen?

Vilka påskord?

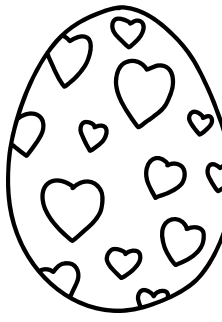
Klura ut påskorden och färglägg äggen.



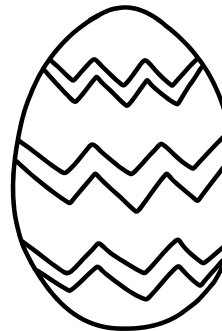
GGKSÅPÄ



ARHPKSEÅ

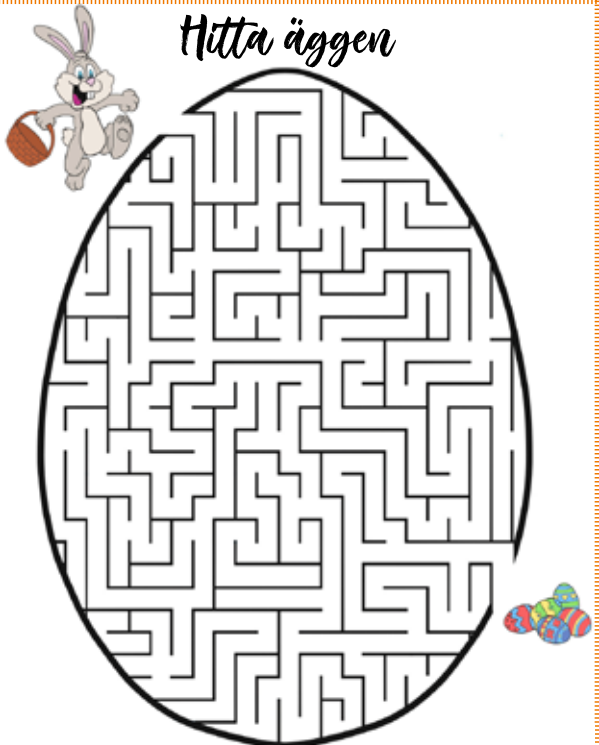


ULTAPN



YCLIKKGN

Hitta äggen



Finns 5 fel





NOK informerar om 2022

År 2022 blir Närpes OK:s 66:e verksamhetsår. Arrangemang under året kommer att bli Långdistans DM samt den 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 framgångsrik 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 nybörjar verksamhet och motionsorientering. Klubbens varumärke kommer att vara god gemenskap, talkoanda och tävlingsanda.

Arrangemang

- 200 deltagare på årets Tjejmil
- Långdistans-DM

Tränings- och tävlingsverksamhet

- Deltagande i Jukola och i Venla i Mynämäki
- Deltagande i FSO mästerskapen i Vöro
- Arrangera en skolgårdssprintcup under maj månad och en torsdagsträff varje vecka under sommaren
- Arrangera ett läger på våren för medlemmar
- Arrangera nybörjarorientering en kväll i veckan samt ett läger på sommaren
- Arrangera byastafetten Vårsprätten på Kristihimmelsfärdsdag
- Deltagande i OOCup i Umeå
- Arrangera skogsskolan under sommarlovet
- Deltagande i 25-manna på hösten som avslutningsresa

Kartor

- Södra delen på Tjälaxkartan uppdateras
- Ny karta över södra delen av Kompassberget

Övrigt

- Utgivning av tidningen Orienteraren till påsk
- Växthustömningstalko
- Plogkäppstalko, utsättning och tillverkning av plogkärpar
- Övriga talkon, flyttning, grilla korv osv.

**- Orienterare säger alltid att det är så härligt och fritt ute i naturen.
- Men va fan, det är ju kontroller överallt.**

SPRINTCUP

APR/MAJ			ARRANGÖR
	5.4	Kristinestad	
	12.4	Närpes	Norrgrann
	19.4	Jurva	
	26.4	Kauhajoki	
	3.5	Teuva	

TEKNIKTRÄNING - ungdomar & 4-ever young

			ARRANGÖR	
MAJ	1.5	Vargberget	Träningsdag med Fredric Portin	Svedström-Söderman
	10.5		Linje-OL	M & C Smeds
	17.5		Fransk stafett	S Norrgrann
	24.5		Stjärn-OL	Langels
JUNI	14.6	Vargberget	Träning	H&K Smeds
	21.6	Karvamossen	Karvamossloppet	Norrgrann
	29.6	Mosedal	Tjejmilen	

● SKOLGÅRDSSPRINT

			ARRANGÖR
AUG	2.8	Pörtom skola	Sved, Långskog
	9.8	Västra Närpes skola	Hertsbacka, Nygårds
	16.8	Yttermark skola	Antfolk, Ingels
	23.8	Övermark skola	AM & J Snickars
	30.8	Stenbackens skola	S & L Smeds, Gulin

● JUNIORORIENTERING - orienteringsskola

APR/MAJ	28.4	Vargberget		Skärmjägarna, kl. 18:30 Nybjörjargrupp 8-9 år
	5.5	Pörtom elljusspår		Skogslöparna, kl. 18:00 Nybjörjargrupp 10-14 år
	12.5	Svartbäcken		Stigsökarna, kl. 18:00 Fortsättningsgrupp 9 år
	19.5	Nämnäs		Höjdetarna, kl. 18:30 Fortsättningsgrupp 10-11 år
	26.5	Paus		Bergsbestigarna, kl. 18:00 Fortsättningsgrupp 12-14 år
JUN/JUL	2.6	Tjälax		
	9.6	Pörtom by		
	16.6	Svartbäcken		
	23.6	Nornäs		
	30.6	Högåsen	Junioravslutning	
	8-10.7	Parra	Läger	

Anmälan senast 19.4 via nok.fi

● SKÄRMKUPP

			ARRANGÖR
MAJ	30.5	Teuva	
JUNI	7.6	Kristinestad	
AUG	11.8	Närpes	AC & J Snickars, Ingberg
	18.8	Kauhajoki	

● TORS DAGSTRÄFF

			ARRANGÖR	
APR/MAJ	21.4	Högåsen	AM & J Snickars, Eklund	
	28.4	Vargberget	Svedström, Söderman	Junior
	5.5	Pörtom elljusspår	Haka, Glasberg	Junior
	12.5	Svartbäcken	Antfolk, Sand	Junior
	19.5	Nämnäs	Halonen	Junior
	26.5	Paus p.g.a. Vårspårten	Forsén, Lindqvist, Smeds	Byastafett
JUN/JUL	2.6	Tjälax (DM)	H & K Smeds	Junior
	9.6	Pörtom by	Häggkvist	Junior
	16.6	Svartbäcken	M & C Smeds	Junior
	23.6	Nornäs	Hertsbacka, Granlund	Junior
	30.6	Högåsen	Sund	Junioravsl.
	7.7	Mossberget	Nordin	
	14.7	Vargberget	Sandelin	Orienteringsskytte
	21.7	Paus p.g.a. Kvarcenträffen/OOC-cup		
	28.7	Sidbäck	Mylläri	
AUG/SEP	4.8	Tjälax	Kuuttinen	
	11.8	Vargberget	AC & J Snickars, Ingberg	Skärmkupp
	18.8	Nornäs	Grahn, Helenelund	Skärmkupp K:joki
	25.8	Nämnäs	Krook, Sandberg	
	1.9	Mossberget	Perus	
	8.9	Högåsen	Sved, Granqvist	Dag/Natt
	15.9	Vargberget	Sundholm & Yrjans	Dag/Natt

ORIENTERINGSSKOLA FÖR VUXNA

ARRANGÖR

MAJ	4.5	Pörtom skidspår	Svedström
	11.5	Info senare	
	18.5	Info senare	
	25.5	Info senare	

Anmälan via Närpes Vuxeninstitut senast 26.4, pris 17 €

TÄVLINGSKALENDER

APRIL	15.4	Skärgårdsträffen	Pargas
	16.4	Ankkurirasitit	Angelniemi
	17.4	Viking-rastit	Paimio
	23.4	FinnSpring	Kerava
	24.4	FinnSpring Stafett	Kerava
	30.4-1.5	Nationell	Lappo
MAJ	6.5	Nationell	Nykarleby
	7.5	DM Sprint	Vasa
	14.5	Karhurastit	Björneborg
	15.5	FM Sprint	Jyväskylä
	21.5	Nationell	Kronoby
	21.5	Särkänniemi-suunnistus	Tammerfors
	22.5	Nationell	Raumo
	22.5	Nationell	Kurikka
	26.5	Vårsprätten	Närpes
29.5	DM Långdistans	Närpes, Tjälax	
JUNI	11.6	Slättlandskaveln	Lappo
	12.6	FM-förtävling	Solf
	15.6	Ekorstigfinal	Malax
	18-19.6	Venla/Jukola	Mynämäki
	29.6	Ultralång	Kurikka
JULI	3-8.7	Kainuun Rastiviikko	Puolanka
	10.7	Orienteringskytte	Närpes, Vargberget
	12-17.7	Fin5	Lahtis
	17-21.7	OOcup	Umeå
	17.7	DM medeldistans	Pedersöre
	20-22.7	Kvarkenträffen	Malax/Vasa/Korsholm
	24-30.7	O-ringen	Uppsala
	30.7	DM stafett	Kronoby
	31.7	Nationell	Jakobstad
AUGUSTI	5-7.8	FSOM	Korsholm
	13.8	FM medeldistans	Alavus
	14.8	FM stafett	Alavus
	20.8	Ungdomens Jukola	Vehkalahti
	21.8	Kultainen Kompassi, Inov-8	Vehkalahti
	26-27.8	KLL, skolmästerskapen	Kurikka
SEPTEMBER	3-4.9	FM Långdistans	Vilmanstrand
	16.9	DM Nat	Jakobstad
	18.9	DM Ultralång	Karleby
	23-24.9	FM Nat	Anttola
OKTOBER	1.10	Nuoriso Viesti	Åbo
	2.10	Oravatonni	Mynämäki
	8.10	25-Manna	Huddinge
	15.10	FM ultralång	Jämsä
	23.10	Jämi Suunnistusmaraton	Jämi



● NOK:S FUNKTIONÄRER

STYRELSEN

Johan Hertsbacka, ordförande	040 5907773
Malin Haka, vicerordförande	050 3421909
Suppleant Maria Sund	040 8604142
Kenneth Smeds	050 3227093
Suppleant Ann-Mari Snickars	044 3238882
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
Johanna Svedström-Söderman	050 3643625
Suppleant Thomas Ingberg	050 3138702
Annelie Glasberg, sekreterare	050 3772997
Pernilla Blomgren, kassör	044 3849983

TRÄNINGSG- OCH TÄVLINGSKOMMITTÉN

Heidi Smeds
Ann-Christin Häggkvist
Jim Snickars

UTTAGNINGSKOMMITTÉN

Kenneth Smeds
Björn Forsén
Malin Haka

VARGBERGETS FRITIDSCENTRUM

Hans-Erik Antfolk
Suppleant Heidi Smeds
Robert Kuuttinen
Suppleant Bror-Gustav Bärden
Johan Snickars
Suppleant Thomas Ingberg

BUFFÉKOMMITTÉN

Susanne Sandelin
Karl-Gustav Norrgrann
Ann-Christin Snickars
Ann-Sofi Långkvist
Linda Nordmyr

KARTKOMMITTÉN

Johan Hertsbacka
Mats Svedström
Karl-Gustav Norrgrann
Kenneth Smeds

TIDNINGSKOMMITTÉN

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

JUNIORKOMMITTÉN

Malin Haka
Heidi Smeds
Caroline Sandelin
Hanna Sand
Johanna Svedström-Söderman
Ann-Christin Snickars

TJEMILENKOMMITTÉN

Malin Haka
Anna-Lena Granlund
Björn Forsén
Sandra Sved
Annelie Glasberg

MATERIALFÖRVALTARE

Mats Svedström

NYHETSANSVARIG

Annelie Glasberg

STATISTIKANSVARIG

Mats Svedström

MEDALJSTATISTIK

Annelie Glasberg

STIPENDIEUTRÄKNING

Pernilla Blomgren

TÄVLINGSANMÄLARE

Pernilla Blomgren

TRÄNINGRESULTAT

Bror-Gustav Bärden

KARTUTSKRIFTER

Kenneth Smeds

INTRANET OCH WEBMASTER

Christoffer Smeds

FOTOALBUM

Annelie Glasberg

URKLIPPSBOKEN

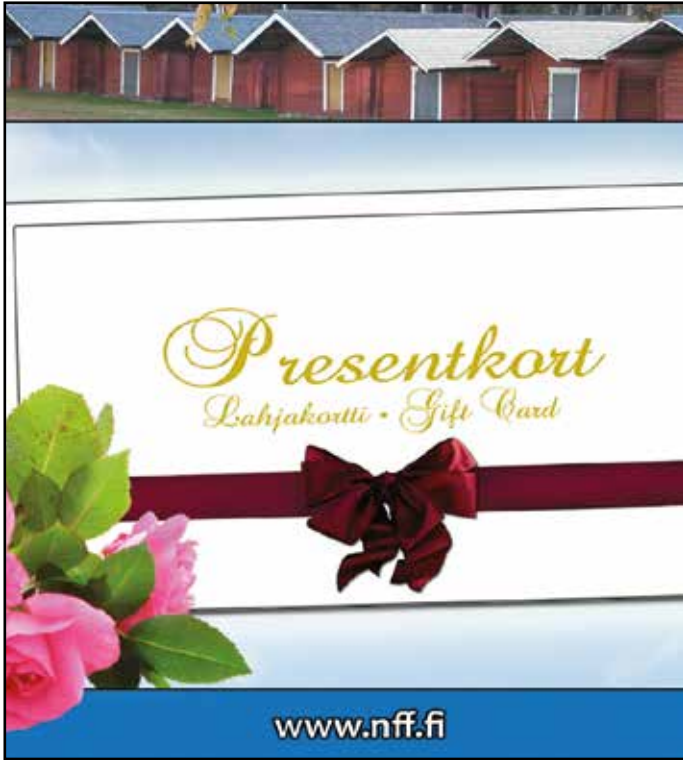
Karl-Gustav Hertsbacka

BOKFÖRING

Maria Halonen

VERKSAMHETSGRANSKARE

Matts Kronman
Suppleant Annika Wirén



Presentkort
Lahjakortti • Gift Card

www.nff.fi

Industri facket

Närpes Industriarbetare rf

Bli medlem: www.industrifacket.fi

Lity jäseneksi: www.teollisuusliitto.fi

Join the union: www.industrialunion.fi

Säsongöppnar 2 maj!

Wiplant
Wickmans Plantskola

Östanåkersvägen 14-17, Närpes, 0400-233480,
wiplant@tawi.fi, www.wiplant.fi

**VÄLKOMMEN TILL
NATURSKÖNA FAGERÖ
SOMMAREN 2022**

Närpes enda sommarrestaurang
som finns vackert beläget
vid Rangsbyfjärden!

minigolf • lekpark • SUP • beachvolley
simstrand • småbåtshamn

Håll utkik på sociala medier och
hemsidan för program och öppettider!
www.fagero.fi

Sea Side RESTAURANG

FAGERÖ

Seaside • Björkgrundsvägen 1 • 040 687 4106 • seaside@fagero.fi

**PÖRTOM
TAXI**

Martin Mylläri
0400-363 796

POLAR F LÉ

Påskens
öppethållningstider:

Tis 10-18
Ons 10-18
Tors 10-18

Välkomna!

Passa på och shoppa så länge det är öppet!

Ab NÄRPES BILTILLBEHÖR
t.2200600, www.nbt.fi Algotsvägen 1, Närpes

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

Sibylla

NESTE OIL

BLOMLIV

Närpesvägen 41, Närpes
06-224 3221
www.blomliv.fi
Instagram: blomliv_ab

CITY BRASSERIE
KÖK & DELI

Vi erbjuder hemlagad och
närlingsrik lunchbuffé
vardagar kl 11 - 15.
Lunchen fås även som
take away.

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







Storlägergänget har gjort entré i Mariehamn, lagom trötta efter resan men givetvis nyfikna på den åländska skogen.

Storlägret 2021 på Åland

Pandemin som slog till våren 2020 gjorde att många evenemang den sommaren sköts upp med hopp om att dessa skulle kunna genomföras sommaren 2021 i stället. Storlägret, där orienterande barn i åldern 10-16 år runt om i Svenskfinland träffas för att träna och umgås var ett av de evenemang som sköts fram med ett år.

Storlägret brukar ordnas i samband med Finlands Svenska Orienteringsmästerskap och den här gången var det Åland och orienteringsföreningen IF Åland som stod för arrangemangen. Första gången Storlägret ordnades var i samband med FSOM år 2010 på Åland så Storlägret återvände till platsen där det en gång började.

Fyra tjejer och fem killar

Matilda, Lea, Linn, Anni, Linus, Hannes, Pontus, Isak och Johan från Närpes OK hade väntat ett helt år på att få komma iväg på äventyret. Från varje förening ska det också finnas vuxna med som hjälper till på lägret. Den här gången föll den lotten på Sara, Ingrid och Carina. För att hinna med morgonbåten som lägger ut lite efter kl. 8 från Åbo hamn så blev det en tidig väckning på tisdagsmorgonen. Österbottningarna

hade samlat i ihop sig i en buss. Karlebyborna hoppade på bussen lite efter midnatt och Närpesorienterarna fick stiga på vid 3-tiden. Bussresan gick bra, några fortsatte sin nattsömn, andra lyssnade på musik eller pratade med sina kompisar. I Åbo mötte vi resten av deltagarna på Storlägret. Bussen vände tillbaka till Österbotten och det tog en stund innan alla barn hade fått med sig sin packning, letat fram passet och ännu komma ihåg i vilken ficka man hade biljetten. Det blir rejält med packning om man ska träna och tävla i sex dagar, sova på ett klassrumsgolv och dessutom vara förberedd med regnkläder och stövlar om det börjar regna. Det var inga problem, orienterare klagar inte i första taget.

Efter att ha fört vår packning in i hytterna var det dags för frukost. Vi började vara ganska hungriga vid det här skedet och smörgåsar, yoghurt, gröt, frukter och croissanter sjönk galant ner. Eftersom det hade varit en tidig väckning så var alla rätt så nöjda med att gå tillbaka till hytten och ta en liten tupplur. Vi hann också med lite kortspel innan lunchen. Sen var det bara att plocka ihop all sin packning igen för nu kunde vi skymta Åland i horisonten.

Orientering direkt från landstigning

Arrangörerna för lägret kom och mötte oss i hamnen och tog hand om vår packning, eftersom det här var ett orienteringsläger så skulle det orienteras direkt. Med hjälp av en karta, som damp ner i våra mobiltelefoner skulle vi få oss en riktig sightseeing i Mariehamns centrum. Alla lyckades inte få kartan i sin telefon eftersom enligt vissa telefonoperatörer så befann vi oss utomlands och då kan det hända att det finns vissa begränsningar för hur man kan använda sin telefon. Med gemensamma krafter kunde Närpesorienterarna ge sig iväg på rundan. Turen gick via segelfartyget Pommern, längs Esplanaden och ett stopp vid kyrkan, till Självstyrelsegården och vid Ångbåtsbryggans äventyrsgolf fick vi som uppgift att kolla upp banrekordet. Visste ni förresten att lyxjakten Northern Cross som fanns med i Bondfilmen Golden Eye ligger förtöjd vid en av bryggorna i staden? Efter två timmar på stan var det dags att leta upp Övernäs skola där vi skulle bo de närmaste dagarna.



Lägerliv som det ska vara med luftmadrass, sovsäck och stökig packning.

Lägerliv med luftmadrass och sovsäck

Väl framme vid skolan fick alla föreningar varsitt klassrum och det var bara att pumpa i luftmadrasen, rulla ut sovsäcken och försöka känna sig som hemma. Efter middagen blev det grupparbete för alla, både stora och små. Vi fick i uppdrag att fundera på lägerregler. Många var lite blyga i början, eftersom det i en grupp kunde finnas orienterare från Österbotten, Östra Nyland, Västra Nyland och Åland och det pratades både finska och svenska, men trots det formulerades fina regler som under lägrets gång fanns till påseende

i aulan. När vi var klara med grupparbetet packade vi våra samsaker och gick ner till simstranden för ett dopp. Innan vi lade huvudet på kudden så blev det lite kortspel och friter, men när lamporna släcktes tog det inte många minuter innan vi alla sov. Det hade varit en lång dag.

Pandemin gjorde sig påmind och samtidigt som vi slog upp ögonen på onsdagen så plingade det till i en av ledarnas telefon: en deltagare i vårt gäng hade under helgen exponerats för viruset. Några samtal till hälsovårdsmyndigheterna på Åland och vi hade situationen under kontroll. Munskydd, handtvätt, avstånd och ett coronatest och vi kunde fortsätta någorlunda som planerat.



Samma procedur oavsett var vi orienterar. Genomgång av vägval, bommar etc.

Orientera, äta, sova...

Första riktiga orienteringsträningen var en sprinträning vid Ytternäs skola, i en annan del av Mariehamn. Alla var i alla fall ordentligt uppvärmda, eftersom det var en ca halvtimmespromenad till starten. Banläggaren hade planerat krävande banor där det gällde att ta snabba beslut men samtidigt ha tålamod för att hitta den bästa rutten och alltid när det gäller sprint så ska man springa allt vad man orkar. Det var roligt att se att deltagarna så småningom började bekanta sig över föreningsgränserna för att diskutera vägval och bommar. Höjdpunkten på dagens träning var kanske att Mariehamns bästa sandstrand låg i princip bredvid målet.

Väl tillbaka efter träningen väntade lunchen, lite kortspel och umgänge med de andra del-

tagarna. Eftermiddagens träning skulle gå av stapeln i grannkommunen Jomala så nu fick vi åka buss till träningen. Några orienterare startade åt gången och alla hade olika banor. Det var inte så lätt att veta åt vilket håll man skulle när alla sprang åt olika håll. Terrängen var inte riktigt den vi är vana med men, eftersom man skulle springa många rundor så gick det bättre och bättre för varje runda. Efter middagen var det åter dags för kvällsprogram.

Torsdagen bjöd på strålande solsken och efter frukosten var det bara att börja ladda för dagens första träning, som hölls bredvid skolan där vi sov. Det skulle bli sprintstafett med blandade lag. Det fanns tre olika svårighetsgrader och längder på banorna och i varje lag fanns det tre deltagare. Det blev tuffa dueller, t.o.m. syskon emellan och träningen kan verkligen sammanfattas med orden blod, svett och tårar. Några skrubbsår, deltagare som gav sitt allt och lite tårar när man missat en kontroll. Närpesorienterarna klarade sig riktigt bra och några fick hoppa upp på prispallen och ta emot pris senare på kvällen. Det var åter dags för lunch och det märktes att det varit en tuff träning för alla var hungriga och många gick också efter en extra portion. Om maten kan vi bara använda superlativ, god mat planerad för barn som rör på sig mycket och behöver energi. Vi hann också ströva runt lite i staden. Åland känns nästan som utomlands och vi hittade många saker i affärerna som vi inte hittar hemma.



Varma fina dagar på Åland. Linn deltog i sitt första Storläger.

Eftermiddagens träning blev säkert för många en ny erfarenhet. Vi tog buss till travbanan i Mariehamn och terrängen var typisk åländsk med flata berg och små skogsområden däremellan. Banläggarna hade suddat bort en del från kartan och bara lämnat kvar det mest väsentliga så

det gällde att hålla tungan rätt i munnen och vara noggrann med att man höll sig i den lilla korridor, som var utmärkt på kartan. De flesta sprang i par eller grupp och genom att slå sina kloka huvuden ihop så gick det riktigt bra. Alla berömde terrängen och många önskade nog att det skulle finnas sån här skog i Närpes också.

Träffade en NOK:are med många tröjor

Precis som de tidigare kvällarna ordnades det också kvällsprogram den här kvällen. Närpes egna Saara Norrgrann kom och berättade för oss hur det är att vara elitorienterare och delade också med sig av sina många upplevelser runt om i världen. Hon började med att ha på sig en tröja som symboliserade Närpes och ju längre berättelsen led dök nya tröjor upp. Hon hade på sig en tröja från Åbo där hon studerat och små småningom kom också den finska landslagströjan fram. Hon berättade också om sin tid i Australien där hon hade träffat på både kängurur och koalor.

Det blev fredagmorgon och vi hade bara en uppgift kvar på Storlägret: att ta reda på vem som var Badhusbergets mästare. Vi blev indelade i lag, också ledarna fick ihop två lag och det var en hel del uppgifter som vi skulle klara av innan det stod klart vem som var mästarna. En uppgift var att på en karta, som definitivt inte kom från platta Österbotten, lista ut var den högsta punkten var och sedan planera en bana som var 3 kilometer lång och bonuspoäng fick man om banan var extra naturskön. En annan klurig uppgift var att några i laget skulle rita en karta över en liten del av skolgården där vi bodde och sedan pricka i de redan utsatta kontrollerna på kartan och resten av laget skulle orientera och naturligtvis gick allt på tid. Det var inte så lätt kan jag säga. Vi skulle också bygga pappersflygplan och få det att flyga så långt som möjligt. Det blev många skratt, men tävlingsinstinkten var aldrig långt borta och alla tog uppgiften på allvar och det lag som blev Badhusbergets mästare var definitivt värda titeln.

Det hade blivit dags att packa ihop alla sina saker och så småningom börja förbereda sig för mästerskapstävlingarna i Godby, som ligger en bit utanför Mariehamn. Vi fick några minnesvärda dagar och många orienterare fick också nya kompisar runt om i Svenskfinland och vi skiljdes alla åt och sa att vi ses nästa år igen!

Text: Carina Leppävuori

LINUS & HANNES

– med orienteringen i blodet

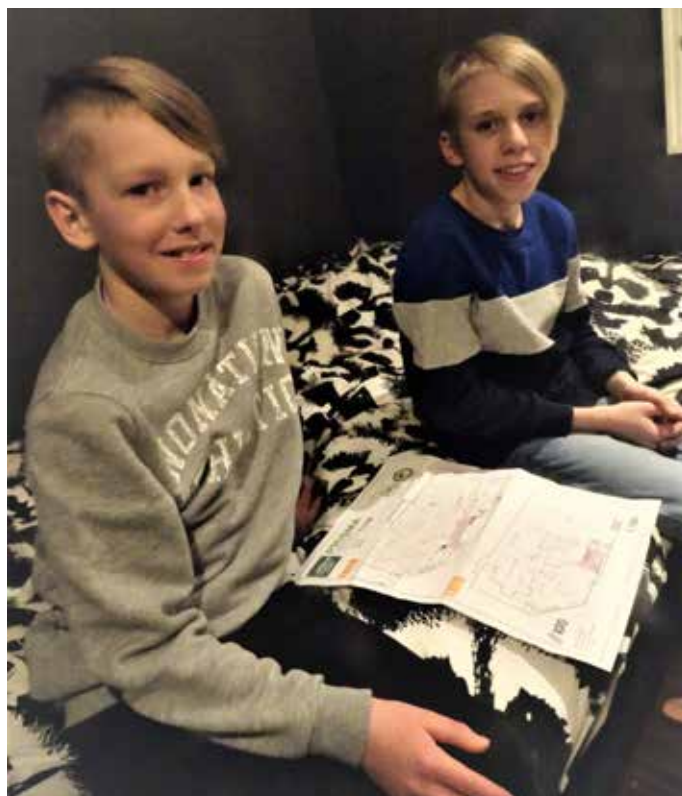
Orienteringskompisarna Linus Smeds och Hannes Söderman har känt varandra i princip hela livet tack vare sina mammor. Man kan säga att dessa två sportiga killar har orienteringen i blodet, även om de håller på med en hel del annat också! Båda killarna representerar Närpes OK, även om ingen av dem faktiskt bor i Närpes.

Hannes Söderman, 12 år, bor i Molpe tillsammans med mamma, pappa och lillebror Eddie. Han går på årskurs 6 i Molpe skola och till hösten hägrar högstadiet i Petalax. **Linus Smeds**, 11 år, går på årskurs 5 i Sundom skola och hemma finns mamma, pappa, lillasyster Klara och lillebror Felix.

Linus startade sin orienteringskarriär som 7-åring, sommaren 2018 i och med att han deltog i stafett-DM som Närpes OK arrangerande i Nämptäs. Hannes har också orienterat sedan han var 7 år, och hans första tävling var Ekorrstigsfinalen på Vargberget, arrangerad av Närpes OK. Hannes deltog då i klassen Pojkar 8 år, Special-RR där man får ha en förälder med, som "skuggar" barnet under loppet.

Det var ett naturligt val för båda pojkarna att gå med i Närpes OK i och med att deras familjer redan från tidigare var med i verksamheten, bl.a. som juniorledare. Både Hannes och Linus har sedan starten varit flitiga deltagare, och under årens lopp deltagit i NOK:s junior-orientering, läger på Vargberget och Parra, tävlingar runtom i Österbotten och på Åland och i Sverige. Linus är en riktigt O-ringen-räv, och har redan hunnit delta i fyra O-ringen; Kristianstad i Skåne, Sälen i Dalarna, Örnköldsvik i Ångermanland och Norrköping i Östergötland. O-ringen avgörs årligen på olika platser i Sverige och det finns klasser från "Miniknat" och upp till yttersta elit.

Det häftigaste orienteringsminnet Hannes har är från sommaren 2017 då han var med på sitt första Jukola. Det året arrangerades tävlingen i Joensuu, vilket betydde avfärd från Närpes redan på fredagskvällen. Det var en lång helg med



Kompisarna Linus & Hannes håller på med flera fritidsaktiviteter, orienteringen har de gemensamt.

bussresa, två övernattnings, tältliv, m.m. Det var mäktigt att få se både herrarnas och damernas start. Linus bästa orienteringsminne är från förra sommaren då han utan föräldrar åkte i väg till Åland på FSO:s storläger och FSO-mästerskapen. Resten av familjen och klubbmedlemmarna anslöt några dagar senare.

” Linus styrka är jämnheten i löpningen och kartläsningen.

Den värsta bommen Linus minns är i samband med en torsdagsträff i Norrnäs när han tappade bort en sig då en stig syntes dåligt och en massa vindfall räddade bort honom.

” Hannes styrka är löpningen.

Hannes värsta bom kom i samband med en stafett i Vasa, då han hoppade över en kontroll i misstag och laget fick ett 10 minuters tidstillägg. Inför säsongen 2022 ser Hannes framemot att få åka till Jukola i Mynämäki, delta i många tävlingar och vara med på olika läger. Linus ser framemot att åka till Umeå och delta i OO-cup i juli, samt också FSO:s storläger i Vörå.

Text: Johanna Svedström-Söderman



PERNILLA BLOMGREN

Närpes OK:s nya kassör

Pernilla Blomgren, född Backlund, började orientera som 6-åring då Kim Svarvar ledde juniororienteringen i Pörtom och hon kom på det viset in i Närpes OK:s verksamhet.

Pernillas äldre bröder Patrik och Pontus hade också börjat orientera så hon hängde på och tyckte det var roligt, även om hon var rädd att springa vilse i skogen. Familjen Backlund for land och rike runt på tävlingar och orienteringsveckan Fin-5 stod ofta på programmet för familjesemestern på somrarna.

Hela familjen med

Orienteringen är en familjesport, som alla kan delta och tävla i oavsett ålder, fysik och orienteringsförmåga. Att orientera gör Pernilla glad inifrån och ut, oavsett om hon är i form eller inte har sprungit en meter de senaste månaderna. Sporten kräver väldigt lite; ordentliga skor och en kartlagd skogsplätt, så det är väldigt enkelt att ta sig ut jämfört med till exempel skidåkning. Drömmen om det perfekta loppet håller intresset vid liv, men i orienteringen handlar det om

så mycket mer än den individuella prestationen. Halva glädjen med orientering är umgänget och diskussionerna om loppet med klubbkompisar och medtävlare. Hon tycker också att det är spännande att resa inom Finland och utomlands och bekanta mig med nya terränger som skiljer sig från den bekanta hemmaterrängen. På senare år har Pernilla tävlat väldigt sparsamt, men inför sommaren siktar hon åtminstone in sig på Venlakavlen i Mynämäki, så gott som på hemmaplan för en Pargasbo, och Lapland o'week i Saariselkä-regionen.

Vad som ändrats sen 1990?

Orienteringen har ändrat en hel del sedan början av 1990-talet. När Pernilla började orientera fanns det inga elektroniska stämplingssystem utan det var stämpelkort och stiftklämmor vid kontrollerna, som gällde. Då kunde man i praktiken "fuska" och ta kontrollerna i fel ordning om man riktigt sprang tokigt, så banorna var då helt annorlunda planerade, inga "kors och tvärs"-banor som idag. Kartorna har överlag också utvecklats mycket och blivit mera detalje-

rade. Skalan på kartan var när Pernilla började så gott som alltid 1:15000, någon karta till och med 1:20000, medan det idag är 1:10000, som oftast gäller för seniorer medan juniorerna har ännu större skalor. Sprintorienteringen i stadsmiljöer fanns inte då Pernilla började, utan det var bara skogsorientering som gällde. På träningar ritade man själv in sin bana på en färdigtryckt karta som inte nödvändigtvis var uppdaterad med alla nya kalhyggen och diken, men nu uppdateras alla kartor och printas ut vartefter så det är sällan man stöter på överraskningar, som inte finns på kartan mera. Jämförandet av mellantider, livetracking och den utökade TV-synligheten har gjort orienteringen till en populär bänkidrott och också gett ett stort uppsving i antalet utövare.

Livslång utveckling

Pernilla tycker att hon inte har den bästa fysiken, utan hennes främsta styrka är orienteringen. Hon läser de flesta detaljerna på kartan och i terrängen, vilket inte är optimalt, men då har hon koll på sin position hela vägen. Tack vare all träning i Österbottens detaljfattiga skogar har Pernilla dessutom utvecklat en god förmåga att bedöma avstånd och vet ungefär hur långt hon har sprungit utan att desto mera behöva tänka på det.

För att bli en bättre orienterare skulle Pernilla vilja bli bättre på vägval på långdistanser. Vissa kontrollsträckor kan vara en eller flera kilometer långa och där säger hon sig tappa ofta mycket tid. För att göra ett bra vägval behövs förmågan att förenkla kartan och snabbt kunna utvärdera de olika alternativen och vilket som är snabbast för en själv, men här tycker Pernilla att hon har mycket att utveckla. Fysiken kan alltid också utvecklas, för det är enklare att hålla fokus på orienteringen om det finns tillräckligt med ork i benen.

Minnen för livet

Pernilla har många fina orienteringsminnen, men hon kommer speciellt bra ihåg en Venlakavle när hon sprang i första laget och laget låg bra till. Hon kom in mot växling och direkt hon kom inom synhåll för publiken hördes Peters och Johans (=bröderna Hertsbacka) exalterade hejarop som överröstade alla andra i publiken. Hon säger att aldrig har hon fått så höga hejarop som

då! Hon tror att det var 2002 då Venla och Jukola avgjordes i Asikkala då NOK:s första lag placerade sig på en 49:e plats, vilket var den bästa placeringen någonsin i Venlakavlen. Efter det har NOK förbättrat det rekordet till 28:e plats, med en annan laguppställning. Överlag är det orienteringsresorna som gett flest minnen för livet; påsklägren, Jukola/Venla, 25-manna, Dolomites 5-dags 2009 och Scottish 6 days 2011.

Bästa trivselföreningen

Enligt Pernilla är Närpes OK en trivselförening med otroligt fin stämning. Pernilla har bott i Åboland sedan 2003 och har inte för en sekund övervägt att byta förening. Inom NOK finns en stark samhörighet där alla pratar med alla; vi gläds med klubbkamraterna då det går bra och "harmas" när det går dåligt. I stafetter stannar alla kvar och hejar in sista sträckans löpare i mål, vilket Pernilla med förskräckelse fått erfara att andra föreningar inte gör. I Närpes OK sparas maten till den som startar sist och NOK-tältet rivs sällan på TC innan alla från föreningen har kommit i mål och hunnit återhämta sig lite. Föreningens egna tävlingsarrangemang är ordentligt planerade och förverkligade och får därför alltid gott betyg av deltagarna. NOK-gänget börjar till exempel inte riva tävlingscentralen innan den sista deltagaren har kommit i mål. NOK är som en andra familj för Pernilla!

I slutet av januari valdes Pernilla till Närpes OK:s nya kassör. I och med att hon bor i Pargas kommer hon inte att vara en alltför synlig kassör, utan det mesta av kontakten mellan henne och klubbmedlemmarna kommer att ske per e-post (kassor@nok.fi). Pernilla har hela sitt arbetsliv arbetat med administrativa uppgifter, både inom ekonomi- och personalförvaltning, så kanske kommer den erfarenheten att genomsyra hennes kassörskap. Hon tycker att NOK är en väldig aktiv förening med omfattande verksamhet och hon hoppas att vi medlemmar tillsammans lyckas bevara den goda stämningen inom klubben och fortsättningsvis kan erbjuda lockande motionstillfällen för alla orienteringsvänner.

Till sist vill Pernilla passa på och tacka alla ellsjälur inom klubben som lägger ner massvis med tid på att planera och ordna klubbens verksamhet, inget NOK utan er!

Text: Sara Hertsbacka

**KRISTINA
MED**

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

- Taktill 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
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

KBF Medi Ab Oy

**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


närdent

Tandläkare
Raija Stedt-Ivars

Tidsbeställning tel. 06-2243404
Kristinestadvägen 1, Närpes


Näpra

PRESTON


JUKKA MULTAMÄKI

**SPECIALIST I
KVINNOSJUKDOMAR**

LÄKARNA-LÄÄKÄRIT
NÄRPES AB - OY

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

NYBROVÄGEN 3, 2.VÅNINGEN
64200 NÄRPES


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

CityDental

TANDKLINIK
HAMMASKLINIKKA



TANDLÄKARE - HAMMASLÄÄKÄRI
VERONICA LINDQVIST
PATRICIA RIDDAR
MUNHYGIENIST- SUUHYGIENISTI
CAMILLA STORM

TIDSBOKNING - AJANVARAUS

📞 045-605 47 48 • www.citydental.fi

Närpesvägen 16 H • Mittistan • 3:e våningen • Närpes

**VI UTFÖR
STÄD- & BYGG-
TJÄNSTER**

Städ: Marina 050-522 2645
Bygg: Tim 045-329 6544

**KORSNÄS STÄD-
& BYGGTJÄNST**

ALLA MED
- TILLSAMMANS ÄR VI MER!

GÖR EN GOD
GÄRNING!

DERMOSIL

FÖRSTA HJÄLP UTBILDNING
FÖRSTA HJÄLP UTRUSTNING
DEFIBRILLATORER

.....

LINDA HAGLUND
LINDA@STAY-ALIVE.FI
+358504348003

Leg. massör och
beröringspedagog
A-M Sandgren
Närpes
Bocentrum, Piskvägen 11

Tel 0500-863 835

Hus- & TrädgårdsService
Ek Sofia Ab
040-542 2283

Ring och boka nu!
Sofia 0405422283

ALLT INOM STÄD & TRÄDGÅRD

Närpesvägen 32 ekss.fi

**WELLNESS
FYSIO**

FYSIOTERAPI MITT I STAN

Joanna 050 4631922
Josefin 040 8655326
Rosanna 050 4631923
www.wellnessfysio.fi

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

Försäljning av
fotvårdsprodukter

Handvård - Vaxning

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

LINA STRAND

- Träna för att springa fort

Onsdagen den 23 mars samlades ett gäng från Närpes OK för att lyssna till den svenska landslagsorienteraren Lina Strand. Lina höll en 45 minuter lång intressant föreläsning med efterföljande frågestund.

Temat för föreläsningen var "Springa fort – träning från ungdom till världstoppen". Lina Strand har tagit kliv för kliv mot världstoppen i orientering och hela tiden utvecklat sin fysiska förmåga. 2019 tog Lina silver på VM i långdistans och hon är dessutom flerfaldig världsmästare i stafett.

Lina har orienterat i samma förening sedan starten, nämligen Göteborgs-Majorna OK, och har aldrig känt något behov av att byta förening. Hon trivs i sin moderförening, bor på orten och får det stöd hon behöver från föreningen. Som ung orienterare tävlade hon mycket, och lärde sig i princip orientering genom att tävla. Tekniken var från början hennes styrka i och med att hon orienterade mycket i den ganska svårorienterade terrängen i och kring Göteborg. Som lite äldre, kring övre tonåren och i samband med att hon började i OL-gymnasiet i Eksjö kom fysträningen mera in i bilden.



Kring år 2016 i samband med en skada gjorde Lina upp en plan för sig själv om en satsning mot sprintstafetten under orienterings-VM följande år. Hon bestämde sig för att träna för att utveckla sina olika kapaciteter, ha tilltro till den egna förmågan och sätta fokus på att träna fysiken. Specifik träning inför sprintstafetten var t.ex. fokus på underlag, generell fysisk kapacitet, fart och uthållighet. Även en stark tro på sig själv och den egna förmågan är en nyckel till framgång, enligt Lina.

För att uppnå sitt mål, som Lina också lyckades göra (guld i sprintstafett under VM 2017) ska man ha mål och delmål. Man ska också tänka på själva vägen fram till målet, inte enbart själva målet. Det som kan vara begränsande för att nå sitt mål är t.ex. att jaga prestationer helt utan plan, träna för många olika saker samtidigt samt att inte ta emot regel-

Född:	23.12.1988
Bor:	Göteborg
Klubb/moderklubb:	Göteborg-Majorna OK
Meriter:	4 VM-medaljer
Yrke/sysselsättning:	Elitidrottare och tränare/ specialidrottslärare på Katrinelundsgymnasiet
Utbildning:	Kandidatexamen idrotts- vetenskap och Yrkeslärarexa- men specialidrott
Följ:	@lina_strand på Twitter @linastraaand på Instagram

bunden hjälp. Lina nämner det viktiga "self-efficacy", dvs. din tilltro till att själv klara av en handling i en viss situation.

Generella tips, som Lina ger, är en medveten och anpassad fysisk träning, att prioritera vad du tränar (fysik eller teknik, helst inte båda samtidigt) och ta hjälp för sådant som du ser som utmaningar. När man planerar sin träning ska man alltid utgå från syftet med träningen, hur hård belastning man har, tidsåtgången samt ta reda på vilken utveckling som skett. Träningen ska vara smart, anpassad enligt individen (allt passar inte alla) och man ska lära sig att också gå på känsla. Det är viktigt att veta att en obalans i belastningen och återhämtningen kan göra mera skada än nytta, och även energi-intaget spelar här en stor roll. För att hålla koll på utvecklingen så kan man ha t.ex. regelbundna pass för att stämma av att utvecklingen går i rätt riktning, ex. via löptest eller vanliga baspass där man själv känner sin kropp och kapacitet och kan kolla vilken utveckling som skett.

Gällande barns och ungas träning ger Lina rådet om att träningen ska utgå från lust och glädje, snarare än fokus på prestation. Man ska ha tålamod, lära sig av sina misstag och förstå att det handlar om en läroprocess. Hon tipsar också om att bryta ner träningen i olika moment och t.ex. fokusera på starten och startbeteendet, planering av sträckan och hur man gör om man helt bommar bort sig. Närpes OK tackar Lina Strand för en givande föreläsning och önskar henne lycka till i kommande stortävlingar!

Text: Johanna Svedström-Söderman
Foto: Göteborg-Majorna OK

Linas bästa tips

1. Lägg fokus på vägen mot målet (vad vill du förbättra?)
2. Använd träning till att bygga din tilltro/trygghet till de förmågor du vill ha
3. Planerad progression i din fysiska träning utgående från dig själv (våga kör ditt eget race)
4. Regelbundna avstämningar för att kolla att utvecklingen går åt rätt håll
5. Prova intensiteter av olika slag (testa dig fram med olika löphastighet)
5. Glädje och social samvaro – positiv sparring

10 snabbas med Lina

VINTER
LÅNGDISTANS
TUMKOMPASS
HAV
ORMAR
JUKOLA
SKOSKAV
TÄT SKOG
PIZZA
MORGON

SOMMAR
SPRINT
VANLIG KOMPASS
SJÖ
MYROR
TIOMILA
STUKAD VRIST
BLÖT MOSSE
HAMBURGARE
KVÄLL

alla tjejer se hit!

TJEJMILEN

ordnas i Närpes onsdagen den
29.6.2022 kl. 19 på Mosedal

Se fullständig inbjudan på:  Tjejmilen i Närpes
 www.nok.fi



- Tapeter
- Färger
- Mattor
- Laminat
- Parkett
- Klinkers
- Kakerl
- Tillbehör

Inred din dröm

Sjöbloms Golv

Fallbackvägen 2, Närpes Öppet: må - fre 9-17
0500-366 924, 050-566 4014 www.sjoblomsgolv.com

Johnny's

RÖR & VENTILATION AB

Försäljning, installation, service
0500 364 974

- Uppvärmning
- Vatten
- Avlopp
- Ventilation
- Bergsvärme
- Jordvärme
- Solvärme
- Luft-vattenvärmepump

BECKER BFAST

fastighetsförmedling

Ab fastighetsförmedling Becker
Förmedling, värdering och offentlig köpvittne
www.bfast.fi,
e-post: info@bfast.fi, 0505392562

WIKMANS AUTOSERVICE



- krockskador • bilmålning
- bilglas • bildemontering

Även biluthyrning

Bärgningsjour dygnet runt
Ring 0500 660 835

VQH
WIKMANS AUTOSERVICE

Wikmans Autoservice Oy Ab, Nixvägen 31, 64230 Närpes st
www.varaosahaku.fi • www.wikmans.tawi.fi • Email: wikman@tawi.fi

NTM

THE ART OF ENGINEERING



ntm.fi

NTM är ett finländskt familjeföretag med lång erfarenhet av tillverkning av högkvalitativa och specialiserade renhållningsfordon, släpvagnar och bilpåbyggnader. NTM:s moderföretag finns i Närpes och dotterföretag finns i Sverige, Kanada, Storbritannien, Tyskland, Estland, Ryssland och Polen. Försäljningen sker i Europa och Kanada. NTM-koncernen har idag 650 anställda och omsätter ca.100 miljoner euro.

NYA MÖJLIGHETER FÖRNYA DIN BIL

NÄRPES BILHALL WESTERBACK

Terminalvägen 14
64200 Närpes
Tel 06-2242485, 040-5525643

www.westerback.net

Närpes Skylt & Dekal

skylten@tawi.fi
tel. 050-517 9313



Från oss får ni lagerprodukter, rem- och kedjedrifter, svetsar, tillbehör och slidedelar till
MIG, TIG, MMA
och **PLASMA**

NÄR-MOTOR

svetsgaser
WOIKOSKI

Ostanåkersvägen 11, Närpes st
06-224 2525 www.narmotor.fi
info@narmotor.fi

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

Saknar
du ännu
bergvärme?

Vi tar fram
solenergin ur
berget.



STEFAN STORVALL
040 195 6944
stefan.storvall@ks-geoenergi.fi
www.ks-geoenergi.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 tävlings-idrotten och motionsutövarna.

Närpes är en levande stad med många möjligheter!



Rökgaller
för el-rökugn
19,90€

Populära JEPO
hundhagar
tillverkade i
Munsala, Nykarleby.

Beställ via oss



OstroCenter

NYKARLEBY Frillmossavägen 2
☎ 7817450
KORSNÄS Strandvägen 4131
☎ 2827700

INSIGHT.
PRESS POINT



Vi hjälper dig - oavsett om du befinner
dig i idéstadiet eller är redo för
genomförande.

MARKNADSFÖRING, REKLAM & TRYCK



BESÖK OSS

Må - fr kl 10-16
Nybrovägen 2
64200 Närpes



RING OSS

Susanne
050-4323961



MEJLA OSS

info@presspoint.fi
susanne@insightgroup.fi



TRÄSKBÖLE
TRÄDGÅRD

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

Datorernas Värld från fackmannen



Beställ från **shop.tawi.fi**
5:- post eller kan välja avhämtas

Datorer Tillbehör Kablage Service



TAWI 045 783 49608
info@tawi.fi
Tegelbruksvägen 5, Närpes Öppet 9-17 Lö 10-13

M. ASKINSERVICE SÖDERMAN Tel. (06) 224 1020
0400-160 356 www.soderman.fi

- Gräsklippare
- Utombordare
- Fyrhjulingar
- Moped
- Motorsågar

Jonsered, Husqvarna, Klippo, Rieju, Honda, Kränzle

- Röjsågar och utrustning
- Snöskotrar, högtryckstvättar mm

Försäljning och service av ovannämnda artiklar
LINDE GASSERVICE

NESTEPAINE



ENGELQVIST
NÄRPES BEGRAVNINGSBYRÅ
NÄRPJÖN HAUTAUSTOIMISTO

www.engelqvist.fi
Närpesvägen 41, 64200 Närpes tel. 06-2243 221



Lassas

Tel. 06-347 4500
Fax 06-347 4501

T:mi SEPPÖ 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.keltamaki@saunalahti.fi
www.keltamaki.com

Vill ni köpa orienteringsgrejor av Seppo,
fråga K-G Norrgrann 0400-163 122

SSC
HEATING SYSTEMS

MJÖLNAREGATAN 21, 65100 VASA
WWW.SSCHEATING.FI



MARTEKONS
HYDRAULIC CYLINDERS

www.martekons.fi
Depågatan 8, 68600 Jakobstad

la Taverna
RESTAURANT & BAR

Vi serverar okonstlad mat med stora smaksensationer
-mat vi själva älskar äta!

06-22 42 109
NÄRPESVÄGEN 10, 64200 NÄRPES



www.mg-depan.com

- Gruppträning - Gym - Solarium - Tel 044 3417764



Om allt var
lika enkelt som
OP-mobilien.

Mobilnyckeln - ingen nyckeltalslista.
Fingeravtrycksidentifikation - inga onödiga koder.

Tjänsten erbjuds av Andelsbanken.

Andelsbank 



Scanoffice Premium solpanelsanläggningar
- det säkraste sättet att byta till solceller

- Spara på miljön, energi och pengar
- Anläggningar konstruerade för nordiska förhållanden
- Toppkvalité, garanti upp till 30 år

Nyhet: Dubbelsidig glas-
glassolpanel 500W!

Elhuset/Såhkötalo
Närpesvägen 26
040-0361779
www.elhuset.fi



- TRAKTOR & TRÖSKSERVICE/REPARATIONER
- LANTBRUKSMASKINREPARATIONER
- HYDRAULISLANGSERVICE
- LUFTKONDITIONERINGSSERVICE
ANDERS 0500 884475
anders.backholm@multi.fi

- KROCKSKADERREPARATIONER
- LACKERING
- VINDRUTEBYTEN
- BÄRGNINGSBIL
PATRIC 0500 761092
patric.backholm@multi.fi

BILBÄRGNING 050 4959888

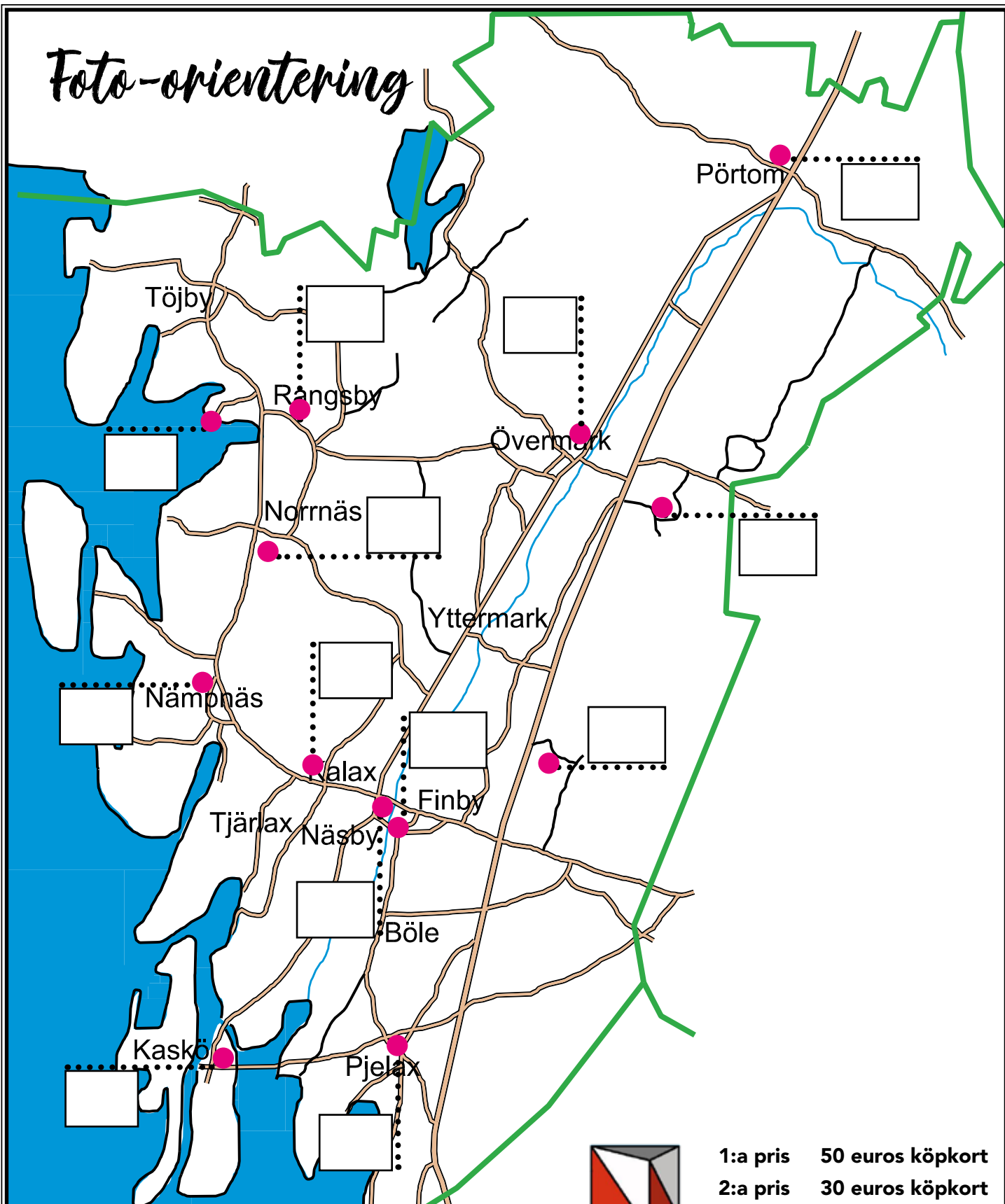


Backholms
VERKSTAD



Pohjanmaan Antenni ja Valaistus
PETALAX ELBYRÅ

Foto-orientering



Namn: _____

Adress: _____

Tel: _____



- 1:a pris 50 euros köpkort
- 2:a pris 30 euros köpkort
- 3:e pris 20 euros köpkort

Fyll i rätt siffra i rätt ruta, 4 rutor extra.
Skicka denna sida till: **Hans-Erik Antfolk,**
Uljensvägen 189, 64 220 Yttermark eller
foto.nokorientering@gmail.com
senast 23.5.2022. Dragning sker 26.5.2022.
Lösning och vinnare publiceras på www.nok.fi





Ska år 2022 blir det år när Övermark för första gången kamma hem en vinst i Vårsprätten?

30 ÅR AV SPRÄTTESPEKULATIONER

SistaSäkra kan givetvis inte hålla sig från att spekulera i årets mest prestigefyllda tävling; Vårsprätten, som dessutom firar 30 års-jubileum i år. Tävligen samlade hela 16 lag ifjol och det var synnerligen jämt med många spännande duster på målrakan. Vem som kommer att kamma hem segerbucklan är kanske svårare än någonsin att sia om. Finbys segrarlag från ifjol står som arrangörer, så tvåan Rangsby får stå som förhandsfavoriter, men kommer nerverna att hålla för dem? Eller blir det äntligen fjolårstrea Övermarks tur att kamma hem den första vinsten någonsin i Vårsprättens 30-åriga historia?

Tredje gången giltigt för Närpiön huiput?

Pandemin har satt käppar i hjulen för gubbgänget Närpiön huiputs resa till svenska femdagars orienteringen O-Ringen. Både sommaren 2020 och sommaren 2021 tvingades arrangörerna ställa in jätte-evenemanget och huippuna fick snällt stanna hemma. SistaSäkra redaktionen har hört rykten om att tålamodet verkligen börjar vara slut för gänget, så för deras (och för deras fruars) skull hoppas vi att tävlingarna blir av i år.

SistaSäkra

ÖSTERBOTTENS VACKRASTE TERRÄNG

SistaSäkra har varit ute och provat på Tjälaxterrängen där ÖID-medaljernas öde i långdistansorientering kommer att avgöras i slutet av maj.

Håå vilken utmaning de tävlande kommer att bjudas på! Inte är det lätt, om man säger så. Men Österbottens finaste terräng, lovar SistaSäkra.



Nyckeln på bilden har samhörighet med den anonyma tipsaren.

Konsten att hitta en borttappad bilnyckel

Att söka en bilnyckel på en gräsåker i Långåminne där många orienterare trampat är som att leta efter en nål i en höstack, men ingenting är omöjligt. Inom Närpes OK finns det medlemmar med viss nyckelorienteringsrutin. Här lite tips från en anonym sådan:

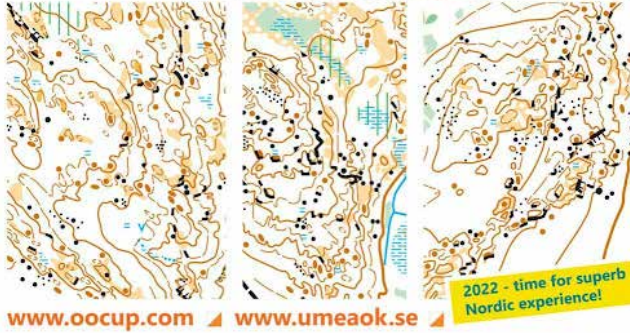
- Behåll lugnet, det är inte bilen du tappat. Har du tur med vädret, passa på och njut!
- Fundera var du rört dig, har du trillat, hoppat över ett dike etc? Nyckeln ligger troligen där...
- Finkamma terrängen från flera håll, sök hjälp av kompis.
- Metalldetektor, men detta kommer tyvärr att ta en evighet!

Summering: Med gott humör, planering och lite tur hittar man det mesta.

Sommarens roligaste orienteringstävling – OOCUP i Umeå



I sommar ordnas orienteringstävlingen OOCup i Umeå 17-21.7. NOK har ordnat med gemensamt boende under veckan och hoppas på många deltagare. Tävligen påminner om O-Ringen, där NOK deltagit med stort gäng de senaste åren, men i litet mindre format. Det är en femdagars tävling som tidigare år ordnats i Centraleuropa, 2021 i Novo Mesto i Slovenien. Som vanligt finns det klasser för alla, tävlingsklasser från HD10 och uppåt, samt inskolning och motionsbanor.



NOK:s boende finns en bit utanför Umeå i Vännäs. På Vännäs Bad och Camping har vi reserverat stugor och campingplatser för ca 60 personer. Vännäs lockar med fritt inträde till en av Norrlands största badanläggningar. Anmälningar görs senast 27.5. Mer info på oocup.com, nok.fi och vannasbadcamping.se

www.oocup.com www.umeaok.se

ORIENTERARNAS JULAFTON



SistaSäkra hade som många andra sett framemot att löpa under midnattsolen på Jukola i Rovaniemi ifjol. Tyvärr senarelades tävlingen på grund av pandemin och i stället blev det orientering under ovanligt mörka förhållanden i slutet av augusti. En efter en kastade in handduken, Coronan spökade och till sist var det bara ett damlag och herrarnas startsträcka som tog sig runt med godkänt resultat. Men i år! I sommar ska vi tro att tävlingarna går att arrangera som vanligt veckoslutet före midsommar. Mynämäki strax norr om Åbo är skådeplatsen för orienterarnas julafton, missa inte detta!

ORIENTERING FÖR VUXNA

Tycker du om att springa eller gå i skogen. Vill du lära dig mer om orientering? NOK arrangerar tillsammans med Närpes Vuxeninstitut en kurs på nybörjarnivå. Vi träffas fyra onsdagar i maj och går igenom orientering i teori och praktik.

Pris 17€, anmälan via Vuxeninstitutet senast 26.4. Vår alldeles egna Mats Svedström fungerar som lärare.



För tidig formtoppning?

Ni har säkert noterat att klubbens ordförande Johan under vårvintern figurerat aktivt i skidresultat. Inom loppet av tre dagar fylldes prisskåpet på med två guldmedaljer; en från byastafetten och en från Final Climb.

Vad innebär detta? Håller formen i sig till vårsprätten eller är den stadig på nedåtgång redan nu? Har det rutinerade orienteraren inlett träningen för tidigt? Eller stiger formen i takt med åldern? Blir spännande att se...

Svar på gåtorna: 1. Be någon annan skala ägget. 2. Två ben eller marken. 3. Tänderna. 4. Myrstackarna. 5. Duvan

KUMMIN ETT BRA ALTERNATIV I VÄXTFÖLJDEN

INTRESSERAD av ett odlingskontrakt?
Ring 050 444 0524, Kjällberg

www.carawayfinland.fi

Caraway Finland

 **Malax Bär**
Maalahden Marjat

Bärodlingar i Pörtom
Anders och Niklas Lång
www.lang.fi



ANTAS ÄGG AB



Använd din lokala FORD-affär när det
gäller bilaffärer och servicearbeten

 **Närpes Bilcentral** 

Skogsängsvägen 1, 64200 NÄRPES, Tel 040 166 0200

www.narpesbilcentral.fi



M NORDSTRÖM AB



steelmark

WWW.STEELMARK.FI



Välkommen på

LokalTapiolas
SLÄCKARGRANSKNING

Kristinestad ABC Lålby
25.4 kl 10-18

Närpes S-Market
26.4 och 27.4 kl 10-18

Som en del av vårt skadeförebyggande arbete erbjuder vi kostnadsfria brandsläckargranskningar åt våra kunder och åt de som begär en försäkringsoffert.

 **LOKALTAPIOLA**
Österbotten

Advokatbyrå
Becker & Becker

Advokat Christer Becker

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



Skogsängsvägen 2, 64200 Närpes
0207 402425

Transport
T-E Antfolk

0400 / 0500 / **362 488**

Spannmålstransporter



Däck  Rengas

Gislaved

Vetenskap till **VETSKAP**

ALLA näringsanalyser för jordbruks-
och trädgårdssektorernas behov!

Hortilab AB
OY

Se kompetensområde www.finas.fi



Oy Hortilab Ab, Vasavägen 41, 64200 NÄRPES

© 06-347 4250 • hortilab@hortilab.fi • www.hortilab.fi



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



Ab

Lärka Oy



HONDA
SERVICE

Krockskade-
reparationer

Närpes tel 2241705

 **NORLIC**

06 2241665

info.narpes@norlic.fi

www.norlic.fi/kontakt-narpes

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

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.