



ORIENTERAREN

NR 1 2023

TRETTIOFJÄRDE ÅRGÅNGEN

APRIL

UTGIVARE NÄRPES ORIENTERARKLUBB





Förbättra konditionen och njut av naturen - samtidigt!

Det nationella Move-testet, som årligen kollar både femte- och åttondeklassares fysiska förmåga och rörlighet visar en oroande och nedåtgående trend. Fyra av tio barn har så svaga resultat och en så dålig fysisk funktionsförmåga att det kan bli tungt och svårt att orka med vardagen. Move-undersökningar har gjorts sedan 2014 och trenden har sedan dess varit nedåtgående när det gäller barnens fysiska skick. Resultatet både när det gäller rörlighet, muskelkondition och uthållighet har sjunkit under årens lopp. Testet mäter skolbarnens styrka, uthållighet, rörlighet, motoriska förmåga och balanssinne. I testet deltar ca 100 000 elever per år. Enligt Move-undersökningen är det rätt stor skillnad på de elever, som är fysiskt svagast och de, som är fysiskt starkast, och den skillnaden syns också ofta i skolprestatio-

nen i övrigt. De, som är i bättre fysiskt skick, orkar också med skolarbetet på ett annat sätt. Är man i dåligt skick redan, som barn och ung kan det i värsta fall få ganska långtgående konsekvenser.

Orientering är en idrott- och motionsform, som passar alla, oavsett ålder, kön och kunskapsnivå. Alla klarar av att gå/lunka/springa en bana, hitta kontrollerna och njuta av välbefinnandekänslan vid målet. I och med att vintrarna också tenderar att bli kortare, blir orienteringssäsongen automatiskt längre och kan i bästa fall sträcka sig från mars till november. Det fanns inte så värst mycket positivt i samband med Corona-åren, men möjligheten att kunna delta i Närpes OK:s torsdagsträffen genom att skriva ut sin egen karta eller hämta ut en karta ur kartlådan var en av dem. Banor och kontroller var ute i flera dagar, för att kunna nyttjas av så många som möjligt. Denna möjlighet har kommit för att stanna och även i år kommer alla, som vill att kunna hämta sin egen karta även utöver de traditionella Torsdagsträffskvällarna.

Att röra sig i skog och mark gör under för både kropp och knopp, och med tanke på Move-testet så borde många fler barn och unga testa på orientering som idrottsform. Alla får delta enligt egen förmåga, och få nyttoeffekter av att röra sig i naturen och kanske hitta några kontroller på samma gång. Under våren kommer dessutom ett antal fasta kontroller att sättas ut i terrängen kring Vargberget, och flera banor med olika svårighetsgrad kommer att finnas tillgängliga för alla. Så varsågod Närpesbor, ta chansen och utforska Vargbergets skogar, stigar, stenar och sänkor.

Text: Johanna Svedström-Söderman

ORIENTERAREN

NR 1 2023 TRETTIOFJÄRDE 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, Ann-Mari Snickars och
Johanna Svedström-Söderman

Ombrytning: Ann-Mari Snickars

Tryck: Korsholms Tryckeri

Pärmbild: Johan Snickars och Thomas Ingberg
Foto, OO-Cup 2022

INNEHÅLL

Ledaren	2
Närpes orienterarklubb	3
NOK-profilen	4
Como esta, Natalia	6
Juniororienteringen	10
I kanonform på Jukola	14
Gubbgänget	18
Resereportaget	22
NOK informerar	25
OO-Cup i Umeå	29
Påskpyssel	30
NOK-junioreorna	32
Mossberget	38
Den fantastiska traillöpningen	40
Förbundstränarens hälsning	41
FOTO orientering	46
Sista säkra	48



NÄRPES ORIENTERARKLUBB

WWW.NOK.FI

År 2023 har vår förening varit verksam i 67 år. **Vi har 250 aktiva medlemmar i åldern 5-81 år**, vilket är unikt för en idrottsförening att ung som gammal utövar en och samma idrottsform tillsammans. Via vår verksamhet vill vi ge våra medlemmar en **meningsfull fritid, ett livslångt intresse** för sporten och en **god gemenskap**. Föreningen bedriver nybörjarverksamhet och motionsorientering, givetvis ger vi även möjlighet till en elitsatsning. Vårt motto är **"Orientering hela livet"**.

Vi välkomnar nya orienterare, både gamla och unga!

Gillar ni skog, natur, fågelkvitter, skattjakt, blåbär, kottar och stenar? Bli orienterare...

Tänk att kunna kombinera motion och kvalitetstid med ditt barn. Orientering gör detta möjligt!

Kärnan i vår verksamhet är torsdagsträffen. Då är det liv och rörelse i skogen.

En liten peng ger dig och din familj så mycket! Medlemsavgiften i NOK är 15€ eller 40€/familj.

Bli medlem i föreningen via www.nok.fi. Där finns också info om allt vad som händer.

Fråga och våga, låt inte eventuell okunskap hindra dig. TA KONTAKT!

Johan Hertsbacka, ordf.
040 590 7773
Heidi Smeds, juniorledare
044 530 7684



THOMAS började med orientering efter 40 - räds inte nya utmaningar!

I årets NOK-profil möter vi Thomas Ingberg, som är aktivt med i Närpes OK på olika plan. Han är medlem i styrelsen, orienterar med barnen, tränar och tävlar själv, deltar i tal-koaktiviteter och är en humoristisk klubbkamrat.

För intervjun med Thomas stämmer vi träff via telefonen en lördag förmiddag i mars. Thomas är i garaget och donar på. I garaget hänger Thomas annars inte så ofta för idag handlar hans liv mest om jobb samt barnens och hans egna fritidsaktiviteter. Till Thomas´ familj hör sambon Linda samt döttrarna Elina, Leah och Isa. Elina studerar till närvårdare och Leah och Isa går på årskurs fem respektive två i Stenbackens skola.

Under uppväxten hade Thomas inte så många idrottsintressen, men berättar att han nog var en livlig person, som gärna spelade fotboll på rasterna och tyckte om livliga lekar. Upp till 14 års ålder spelade han lite fotboll, men kanske mest ishockey med Kraft. Han spelade ishockey upp till C-juniornivå. Efter det tog andra intressen vid och det blev paus med idrotten i ca 15 år. Han motionerade lite för husbehov under de åren för att hållas i så fysiskt bra skick, som det krävdes för att vara med i den frivilliga brandkåren där han kom med som 15-åring. Det blev brandkåren för att hans pappa var med. Thomas tycker om att få vara med och hjälpa andra människor. Dessutom gick en barndomsdröm i uppfyllelse, och det är ett fint och trevligt gäng som är med i den frivilliga brandkåren. I 30-årsåldern återupptog han sedan ishockeyn och spelade några år i "Team Strandhovet".

Thomas är utbildad tekniker från Svenska Yrkehögskolan

i Vasa. Efter studierna jobbade han på Närko under åren 1998-2005 och efter det var han utbildare på Vocana/Yrkesakademien under åren 2005-2014. Sedan 2014 har han på nytt jobbat på Närko och det är hans arbetsplats ännu idag. På fritiden rattar han också bussen ibland då olika föreningar eller skolklasser ska ut på tur.

Skogligt intresse

Skogsägare och skogsintresserad är Thomas också. Han tycker att det är intressant att se hur skogen växer och anser det viktigt att vårda den väl. Genom det intresset kändes det också naturligt att börja röra sig i skogen med karta och kompass.

Förutom intresset för skogen så var det sambon Lindas skidintresse, som gjorde att familjen Ingberg kom med i orienteringen. Familjen hade lite tidigare börjat vara med i Kraft Skidor och många av familjerna där orienterade också. Han tyckte också att det var bra att få några idrottsaktiviteter sommartid.

Det var 27.6.2019 och den sista torsdagskvällen på sommaren, som Närpes OK:s juniororientering ordnades. Leah deltog i barnens program och behövde den gången ingen egen emitbricka. Då föreslog några andra pappor att Thomas skulle låna brickan och fara ut på en egen första orienteringsbana. Han gjorde slag i saken och for ut med Jonas Krook och Christian Granlund, och efter den C-banan var han på riktigt fast i skogssporten. Orsaken var att han fick springa i skogen och det var en utmaning och spänning i att hitta kontrollerna. På något sätt var det samma känsla, som då han i barndomen spelade ishockey. Efter den

THOMAS INGBERG

Född: 1974 i Näsby
Bor: Tjårlax
Familj: sambon Linda samt döttrarna Elina, Leah och Isa
På fritiden: orienterar, motionsskidar och är med i frivilliga brandkåren



orienteringsrundan skaffade familjen en emitbricka till och följande år deltog Thomas i NOK:s vuxenskolning.

Nytta, nöje och engagemang

Det bästa med orienteringen är att samtidigt som man skjutsar barnen till träningar och tävlingar så får man fara ut på en egen orienteringsrunda. När man kommer hem från träningen eller tävlingen har alla i familjen fått aktivisera sig och idrotta och dessutom har man något gemensamt att prata om. Som förälder känner man också att man har tagit vara på tiden på ett bra sätt. Alla i familjen har rört sig i samma skog, alltså på samma arena och förstår varandras upplevelser lika bra. Det här upplever Thomas som det genuina, fina och specifika med orientering då han jämför sporten och föräldra-engagemanget med andra idrotter. Tack vare detta känner man sig som orienterarförälder som en del av en stor familj. Orientering är helt enkelt bäst, tycker Thomas, för alla ingredienserna finns med.

Thomas tycker att det finns många andra fina och härliga saker med orienteringen också. Man träffar folk och ofta blir det en liten pratstund efter tränings- eller tävlingsbanan. Diskussionerna börjar alltid med orientering. "Var hade du din kontroll? Hur hittade du den? Hur gick det?" Efter en stund kommer samtalet in på allt mellan himmel och jord, men Thomas tycker ändå att han har lärt sig mycket om orienteringsteknik genom alla diskussioner med klubbkamraterna, t.ex. "Pricka första och andra kontrollen". En han nämner bland många andra är Björn Forsén. På träningarna försöker han pröva på nya alternativ som t.ex. att hitta det snabbaste vägvalet på olika sätt. "Skogen ger och tar", säger Thomas. Med det menar han att då man springer och kämpar tar det på krafterna, men att den också ger energi. Ibland har det också hänt att nästan alla andra bilar har åkt av parkeringen då han kommit ur skogen. Det betyder att banan räckte lite längre än han

hade tänkt då han for till skogs. Det Thomas inte heller trodde, var att han som vuxen skulle springa runt i skogen med tights och tycka att det är roligt, men det fick han äta upp.

Minnen från tävlingar

Thomas har många fina orienteringsminnen, men en gång han minns speciellt bra är då han i Nämptäs-Tjårlaxskogen var ut i ca två timmar. Det var start och mål vid båthusen vid Österfjärden med Janne Halonen, som arrangör. Det var 19 kontroller på banan och rundan tog verkligen på krafterna, men en härlig känsla infann sig då han hade hittat alla kontrollerna. Längd- och terrängmässigt tycker Thomas mest om en snabb och lättsprungen terräng i skogen eller en stadssprint. I dagsläget är han mera en sprinter än en långdistansare. Tävlingsminnen, som han lyfter fram är ÖIDM-bronset från sprinten i Sunnanvik 2022. FSOM-sprinten på Brändö samma år var också trevlig, men det gick inte så bra den gången. Thomas vill få bättre kondition för att orka och kunna njuta av längre distanser. Det märkte han bl.a. på långdistansen vid FSOM i Vörå i augusti 2022. Trots dessa minnen är kanske den första torsdagsträffsrundan 2019 det bästa minnet. Det var då allt började.

Talkojobb en självklarhet

Förutom att delta i träningar och tävlingar och stöda de egna barnens orientering är Thomas också styrelsemedlem och aktivt med på talkon. Då han blev tillfrågad att komma med i styrelsen tackade han ja, för han tycker att det är roligt att vara med och bidra med något, då de egna barnen Leah och Isa är med. Enligt Thomas är talkon nödvändiga för att kunna genomföra föreningsverksamhet och för att kunna hålla deltagarkostnaderna på en rimlig nivå. Närpes OK har valt att satsa på bl.a. växthustalkon framom t.ex. WC- och hushållspappersförsäljning, och det är något



Glass efter träning och tävling är givet en solig dag.

Thomas tycker är bra. Humöret är på topp på talkona då man får göra jobbet tillsammans med andra likasinnade.

Kommande mål

Målsättningarna inför kommande orienteringssommar är att för första gången delta i Jukola-stafetten i Borgå och O-ringen i Åre. Så för tillfället funderar han på Jukola-sträckor och vilken tävlingsklass han ska anmäla sig till på O-ringen. Då han funderar på banor och klasser är han en realist och vill delta i en tävlingsklass med banor som motsvarar hans nivå. Om orienteringen är för tekniskt svår blir upplevelsen inte lika bra. Han ser verkligen fram emot sommarens olika orienteringsevenemang både vad gäller orienteringen och sällskapet, som är minst lika viktigt som prestationen i sig.

Text: Sara Hertsbacka



TACK!

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



Sommaren 2005 anslöt sig en tjej från Smolensk Närpes OK. Hon hette Natalia och hon bosatte sig i Närpes och bodde och orienterade för Närpes OK under flera års tid. Livet förde dock Natalia söderut och numera bor hon i Spanien. Vi beslöt att kolla upp hur det är med vår kompis där nere vid Medelhavets kust och fråga hur det går.

Como esta, Natalia?

När jag skriver den här texten är det dagen före min födelsedag. Och som alltid den här dagen brukar jag tacka livet för alla erfarenheter och för allt jag redan har lärt mig. Då jag tänker på alla erfarenheter, minns jag alltid mitt andra hem Finland och min andra familj Närpes OK. Jag bär alltid en stor del av er i mitt hjärta.

Nu är jag i "mitt riktiga hem", där jag har hittat min riktiga familj och jag menar Spanien. Spanien är ett väldigt glatt land med många färger och med mycket karaktär, precis som jag. Jag vågade börja på med allt här från början, nytt språk, ny kultur, nytt liv och här hittade jag en person som i Spanien kallas min apelsinhälf. Jag pratar om min man. En man som kompletterar mig så mycket och jag kompletterar honom också.

Så fort jag kom till Spanien ägnade jag mig ett halvår till att lära mig språket och sedan hittade jag ett jobb på en hälso- och friskvårdsklinik, som är bland de bästa i världen. Det har varit en tuff upplevelse, att lära sig nya saker, träffa kända personer från olika länder och framför allt tvingas ta mycket ansvar, allt medan min man drev olika företag som restauranger och "beach club". Till slut bestämde vi



oss för att bli föräldrar och det ledde till att vi bytte jobb för att tillbringa mer tid tillsammans. Så vi bestämde oss för att öppna en fastighetsbyrå och den driver vi tillsammans.

På tal om idrottsliv. Så fort jag kom hit hittade jag en orienteringsklubb. Det lärde mig än en gång att orienteringen är en unik sport i världen på grund av de människor som är en del av den. Jag tävlade två eller tre år i orientering tills jag upptäckte trail-running. Jag blev helt tagen av sporten och allt eftersom bestämde jag mig för att byta ut kompassen mot bergen. Jag uppnådde ganska bra resultat tills en dag, då några killar kom fram till mig vid mållinjen och började prata med mig om Spartanrace och OCR. Det lät som en väldigt konstig sport för mig, men det hade varit väldigt olikt mig att inte pröva på, så jag anmälde mig till ett Spartanrace. Jag lyckades komma i mål som andra bästa kvinna i det loppet. Det var ett lopp där du inte bara måste springa fort nerför berget utan även ha färdigheter som styrka, balans, att kunna hoppa över väggar, hänga i hinder som en apa, kasta spjut mm. Jag gillade det verkligen och jag såg en ljus framtid framför mig i den här karriären. Men samma månad blev jag gravid med min son Darian. Jag återvände för att tävla 60 dagar efter att ha fött min son och jag fortsätter med denna sport som en medlem av det spanska landslaget och hör till de 10 bästa idrottarna i Europa.

Jag tränar när jag kan. Ibland går jag upp tidigt, jag tränar mycket hemma eller så går jag till ett gym som ligger 30 kilometer från mitt hus, men jag älskar det. Självklart är det svårt att konkurrera med professionella idrottare. Jag har ett eget företag, jag är mamma, men för mig är det

nu viktigare att njuta av livet, än att vinna något lopp. Jag tror att mitt liv bara har börjat, eftersom jag har så många personliga plan som jag vill växa på. Snart ska jag påbörja mina studier till businesscoach, eftersom jag vill hjälpa det moderna samhället att bli mer öppet, fritt och lyckligt.

Och visst drömmar jag om att springa Jukola igen, tillsammans med mina kompisar från Närpes OK.

Hjärtliga hälsningar Natalia



NATALIA GURCHENKOVA

Född: 1982
 Bor: Alicante, Spanien
 Familj: man och sonen Darian 5 år
 Jobbar: i fastighetsbranschen
 Tävlrar: OCR (obstacle course racing = hinderbanelöpning)



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 217 471



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

**Rönholms
blommor**



Urakointi
Långskog
040 722 3786



VÄGHYVLING
J. ÖSTERDAHL
040 513 1779



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

Inredningsaffär



NÄRPES GOLV AB

0400 955 317

narpesgolv@gmail.com

@nargolv

@narpesgolv

Maalit, kaakelit, matot, parketit, tapetit

LINDEMAN'S
INFRA

GRÄVARBETEN

ENERGIKLIPPNING

SPRÄNGNINGSARBETEN

HALKBEKÄMPNING

SNÖRÖJNING

M.M.

RING: +358 50 536 4433

SOITA: +358 400 763 323

NÄRPES GRÖNSAKER
NÄRPION VIHANNES

puhlocaati kolimainen
renti inhemä

PRODUCERAT AV MÄSTARE

Odlingskunskapen och en kärlek till inhemska grönsaker har gått - och fortsätter att gå - i arv från generation till generation.

www.narpesgronsaker.fi

Andelslaget Närpes Grönsaker | info@narpesgronsaker.fi

Hitta rätt med Dynamo Net

Internet

Telefon

Spel

TV

Facebook

Video

Ett nät - alla tjänster

dynamonet
www.dynamonet.fi

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

RENT-A-CHEF
EVENY - BOKO - TOAST - ALLT

Visste du att vi levererar varma näringsrika luncher runt hela Närpes?
Detta till priset av endast 11€ (transport inkluderad)

Det är nu hög tid att boka sommarens fester.
Planerar du bröllop, släktkalas eller annan tillställning så ta kontakt med oss för professionell service. Ännu finns några veckoslut lediga.
Vi jobbar där du finns, oberoende ort och ställe.

Catering - Bröllop - Kalas - Firmafest

Tel. +358 0 40 7058 090 • info@rentachef.fi • www.rentachef.fi

LYFTDÖRRAR

GARAGEDÖRRAR • HALLDÖRRAR • VIKPORTAR
AUTOMATIK • SERVICE

BEMA SYSTEM

www.bemasystem.fi
info@bemasystem.fi
06 2258 230.
Algotsvägen 9, 64200 Närpes

OY ECOMONT AB
www.ecomont.fi

Säsongsöppnar 2 maj

Wiplant
Wickmans Plantskola

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

VI PRESENTERAR

JUNIOR-ORIENTERINGEN

2023

FÖR VEM?

Orienteringsskolan riktar sig till barn födda 2007-2015.

- **Skärmjägarna** nybörjargrupp 8-10 år
- **Skogslöparna** nybörjargrupp 10-14 år
- **Stigsökarna** fortsättningsgrupp 9-10 år
- **Höjdletarna** fortsättningsgrupp 10-12 år
- **Bergsbestigarna** 12-13 år
- **Ungdomsgruppen** 14-16 år



VAR & NÄR

Varje vecka är vi på olika håll i Närpes. För att hitta rätt brukar arrangören hänga upp orienteringskärmar längs vägen.

Första gången, 20.4 är vi på Vargberget. Skogslöparna, stigsökarna och bergsbestigarna börjar **klockan 18.00**. Skärmjägarna, höjdletarna och ungdomsgruppen börjar **klockan 18.30**. Ett tillfälle tar 1-1½ timme. Hela programmet hittas i denna tidning.

PRIS & ANMÄLAN

Juniororienteringen kostar 20 €, eventuell hyra av emitbricka kostar 20€ per säsong. Juniorlägret kostar 35 €.

Alla NOK-juniorer tävlar helt gratis. Blir du medlem i NOK är avgiften **15 € per person eller 40 € per familj**.

Anmälan ska göras senast 11.4 på nok.fi. Observera att vi inte tar emot anmälan på plats.

VAD GÖR VI

Nybörjargrupporna fokuserar på att lära sig karttecken, att tolka kartan och att känna sig trygga i skogen. I **fortsättningsgrupporna** 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.



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 registrerar tiden och visar att du har 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.



KLÄDER

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

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



ANNAT SKOJ

Varje juniororienterare får ett **orienterarpass att samla poäng i**. Förutom juniororienteringen får man poäng för alla andra orienteringsaktiviteter, som man deltar i. Skolgårdssprinten, torsdagsträffen, läger och tävlingar ger alla poäng i passet.

Till årets höjdpunkt hör lägret på Parra 1-2.7 (med tjuvstart den 30.6 för de äldsta). Förutom kompishäng och tältmys utlovas många kontroller och ett och annat dopp i sjön.

Vid årets slut är det dags för premiering. Har man deltagit i juniororienteringen **4 gånger eller fler får man en liten pokal, 6 gånger eller fler en större pokal.** Under sommaren samlar man också poäng i orienterarpasset, och utgående från hur många poäng man fått så får man pris på avslutningen.



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



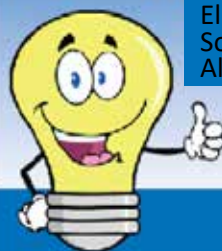
Från skogsvårdsföreningen får du all service du behöver från ett och samma ställe.

www.svf.fi/osterbotten

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



KENTS ELSERVICE



Elinstallation och -planering
Solpanelsanläggningar
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

Velkmossv. 4
66 270 Pörtom

040 564 6334
0500 560 974
040 187 5665



HILDING ANDERS®

Närpes Tryckeri

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

Smått & Co

Täckdikning
Skogsdikning
Grävning
Traktor, bandmaskin
Energivedsknipning
Virkesutkörning

0400-369 425

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

ME RAKENNAME TEILLE VI STÅR 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



JUKOLA

Jukola-laget 2022: Johan Gullmets, Christoffer Smeds, Kenneth Smeds, Pontus Backlund, Jens Perus, Christian Granlund och Johan Hertsbacka.

I KANONFORM PÅ JUKOLA TACK VARE NYBÖRJARORIENTERING

I 10 år har jag haft en paus från Jukola och orienterandet, en onödigt lång paus egentligen. Orsaken är för många år i Helsingfors där jag avfjärmats från skogen allt mer, men i mitt nya hem i Ekenäs har jag hittat tillbaka till rötterna.

Våra två äldsta barn, Aron och Elvin som nu är 7 och 5 år, började både skida och orientera förra året. Jag hängde med på nybörjarorienteringen, Hipposkolan, som ordnades på olika håll i Raseborg under våren. Det var kartläsning i olika former varje gång. Långsamt började jag dra mig till minnes när jag själv som liten junior för 30 år sedan gått en likadan kurs med Björn Forsén som lärare. Hur mycket mina barn sist och slutligen lärde sig av teorin är jag osäker på, men jag fick däremot en hel del matnyttiga tips. Som till exempel att inte springa för hårt så att man hinner titta på kartan.

När det var upprop till Jukola senare på våren kändes det plötsligt självklart att ställa upp. Jag blev av någon orsak placerad på sista sträckan, kanske för att jag var yngst i laget. En eftermiddag i juni styrde jag kosan mot Mynämäki. Tälthavet sträckte sig så långt ögat nådde och det var fullt med orienterare överallt. När jag kom längre in bland tälten spred sig en doft av pyttipanna och smörgåsar. Snabbt

välkomnades jag till Närpes OK av både nya juniorer och gamla lagkamrater. En rejäl matportion serverades av flinka kockar och förhandssnacket var igång. Det visade sig att vi räknade med att hamna i omstarten. Om nästsista löparen inte kommer i mål före en viss tid så skickas alla ankarlöpare, som ännu inte fått starta ut samtidigt.

Jag hoppades in i det sista på att få gå ut före omstarten, men jag fick inse faktum och på morgonen lydigt ställa mig på startsträcket tillsammans med hundratals andra. Till skillnad från hur jag brukade orientera som 20-åring skulle jag nu springa så långsamt som möjligt. Mitt ofta förekommande misstag, som junior var nämligen att jag sprang för snabbt och blev så trött att jag inte orkade med kartläsningen. Nu hade jag en plan och kände mig redo. Då började speakern hetsa på om vem, som manne kommer att vara först vid K. K-punkten låg högst uppe på en backe och var synlig för både vi, som startade och alla tusentals människor i publiken. Jag tänkte att det var det sista jag skulle försöka mig på. Sen kom jag att tänka på hur Carina Leppävuori var först vid K på Venlakavlen när Jukola ordnades i Jurva år 2001. Det är sånt som blir legendariskt. Plötsligt började speakern säga att de bjuder på en öl åt den, som är först upp på backen. Öl var väl föga lämpligt



Johan Gullmets tilldelades utmärkelsen "Årets bragd" av NOK för sina fina ankarsträcka på Jukola.

att tänka på nu mitt i en tävling? Gratis är ju i och för sig alltid gott. Startskottet gick och allt vett rann ur mig. Som en tjur rusade jag förbi alla och tog mig an backen som förste man. Branten var otroligt lerig efter att ha blivit plågad av orienteringsskor hela natten. En orienterare med otroligt långa ben susade förbi mig med jätteklov och jag fick nöja mig med en andra plats vid K.

När vettet småningom återvände började jag veckla ut kartan och försökte förstå var jag var. Jag sprang efter alla andra. Först när jag stannade vid det jag trodde var min första kontroll lyckades jag läsa kartan ordentligt. Jag hade tydligen börjat med att bomma och fick springa några hundra meter åt sidan för att hitta den riktiga första kontrollen. Jag gick en bit för att lugna både puls och andning. Det



Sova i tält hör Jukola till.

här hade börjat på sämsta tänkbara sätt. Jag har struntat i taktiken och nära på bränt slut på mig till första kontrollen. Med den här insikten lyckades jag hitta ett lugnare tempo och koncentrerade mig noggrant på kartan under resten av loppet för att reparera mitt misstag. Jag hittade faktiskt ett bra flyt. Hipposkolan gav resultat. Det blev sist och slutligen inte många minuter i bommar. Jag som hade legat i Jukoladvala i många år njöt storligen av att få återuppleva känslan när du kommer in på upploppet till hejarop av NOK:arna. Lagets placering blev 342. Nu är motivationen på topp med träningen inför årets Jukola. Målsättningen är att förbättra den placeringen i år då Jukolakavlen ordnas i Borgå.

Text: Johan Gullmets

alla tjejer se hit!

TJEJMILEN

ordnas i Närpes onsdag
28.6.2023 kl. 19 på Mosedal

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

KUMMIN

ETT BRA ALTERNATIV
I VÄXTFÖLJDEN



Intresserad av ett odlingskontrakt?
RING 050 444 0524

www.carawayfinland.fi



ITANORDIC

NÄRPES



Malax Bär Maalahden Marjat

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



M NORDSTRÖM AB



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



Förvalta din skog med
våra planterings- och
röjningstjänster.

Obs!

Vi köper hyggesrester!

www.bpskog.fi

+358 (0)40-839 14 31

Advokatbyrå
Becker & Becker
Advokat Christer Becker

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



Skogsängsvägen 2, 64200 Närpes
0207 402425

*Autobolks
transport*

Hans-Erik 0500 362488



EN LOKAL HANDLARE
NÄRA DIG!

www.cbdack.fi  



Däckhotell

Hydraulslangar och
kopplingar



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



steelmark

WWW.STEELMARK.FI



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



KRÖNIKAN

Gubbgänget samlat för sommarfest, Mats Svedström MSv, KG Norrgrann KGN, Björn Forsén BF, Sven Eklund SE, BG Bårdén BGB och KG Hertsbacka KGH.

OL-Gubbarna satsar på hjärnhälsan

Forskningen visar att människor lever längre nuförtiden. Eftersom minnessjukdomarna ökar i takt med stigande ålder så ingår i förmånen att bli äldre också risken att bli dement. Bland 90-åringarna har nästan 50% någon form av demens. Tidigare trodde man att demensen helt styrdes av opåverkbara faktorer såsom ålder och arvs massa. Idag finns vetenskapliga bevis för att vår livsstil och-miljö har mycket stor inverkan på om och när en minnessjukdom uppkommer. De viktigaste faktorerna som inverkar på händelseförloppet är fysisk aktivitet, kost, hjärngymnastik, socialt engagemang och hantering av riskfaktorer. Demens går att förebygga!

Motionen är färskvara

Allmänt anses att fysiskt aktiva personer har 35% mindre risk att drabbas av minnesstörning. Med tillräcklig fysisk aktivitet menas minst 150 minuter per vecka med måttlig intensitet. För äldre är det viktigt att variera motionen, att kombinera både konditionsmotion och styrketräning. Motionskapitalet är färskvara och skall regelbundet påfyllas. Förutom gynnsam effekt på minnesfunktionen har fysisk aktivitet även många andra positiva hälsoeffekter ex. på blodtryck, tarmfunktion, sömnrhythm, stress, fetma och ämnesomsättning.

Kosten är hjärnans bränsle

Kostens betydelse för vår allmänna hälsa är känd och på senare tid har forskning visat att kosten har betydelse ock-

OM GUBBGÄNGET...

NOK:s oldboys har presenterats i ett par artiklar i tidigare års Orienteraren. Gubbgänget går i sociala medier under namnet "OL-gubbarna" och i tävlingssammanhang mera respektgivande med namnet "Närpiön Huiput".

OL-gubbarna är en frisinnad, åsiktsliberal grupp pensionärer, som prioriterar humor och humör. Vår slogan lyder "att vinna är inte huvudsaken - kvalitetstid är viktigare än tävlingstid". På basen av vår ålder har vi framtiden bakom oss och sålunda måste vi fokusera på andra saker i tillvaron.

så för hjärnhälsan. Ändrade matvanor under lång tid kan reducera risken för minnesstörning t.o.m. 50%. I rekommendationerna poängteras större intag av grönsaker, baljväxter fisk, nötter och frön. I motsvarande grad minskning av charkprodukter, rött kött, salt, alkohol och sockrade livsmedel. Allt grundar sig på den nordiska kostpyramiden. Man bör inta tillräckligt med anti-oxidanter, vitamin D och B12 samt mjuka fetter, speciellt Omega-3. Kalori-intaget borde anpassas till förbrukningen.

Hjärngymnastik

Hjärnan är som en muskel, och den både kan och bör tränas genom hela livet. Kognitiv träning och mental stimulans är ledorden. Hjärnan har en viss plasticitet och den kan anpassa sig enligt olika utmaningar. Pensionärer idag är överlag friskare, piggare och har bättre kognitiva funk-

tioner än tidigare generationer; "dagens 80 är det nya 60". Pensionärlivets mening och innehåll har stor betydelse för hjärnhälsan. Man kan träna arbetsminne, långtidsminne, uppmärksamhet och snabbhet. Korsord, sudoku, pussel, datorspel är exempel på kognitiv träning som kan passa vem som helst – var som helst.

Sociala stimulans

Socialt engagemang har länge ansetts vara bra för hälsan i allmänhet, och hjärnhälsan i synnerhet. Att sjunga i kör, att höra till en förening, att resa, att sitta på pappa-dagis eller att tillhöra någon annan typ av åsiktsgruppering är engagerande och stimulerande för hjärnkortet. Ensamhet och social isolering är riskfaktorer för minnesstörning.

Behandla riskfaktorer

Hantering av hälsomässiga riskfaktorer har stor betydelse. Balansering av kroppsvikt, blodtryck, blodfetter och blodsocker är exempel på detta. Droger, tobak och alkohol är skadliga för hjärnhälsan. "Det som är bra för hjärtat är också bra för hjärnan!" Nedsatt hörsel är också en riskfaktor. En gammal regel gäller; "ett gram förebyggande är värt ett kilo botemedel"

OL-gubbarna i riskzonen

Eftersom OL-gubbarna alla är pensionärer så är vi i riskzonen för minnesstörningar. Vi har vid ett flertal tillfällen diskuterat situationen och uppgjort en handlingsplan. Alla av oss är fysiskt aktiva. Orienteringen ger bra kondition och är utmärkt muskelträning, både styrka, balans och koordination. Våra kostvanor är hyggligt bra, intaget av fisk, grönsaker och bär är på bra nivå. B-vitamin intar vi i flytande form (Karhu). Ingen av oss har några större problem med vikten. Tarmfunktionen är på topp – nattkissandet ålders normalt.

Vi har medvetet satsat på hjärngymnastiken. Alltid då vi träffas testas minnet! MSV har det överlägset bästa minnet av oss. Vi andra försöker på olika sätt "skylas" över minnets brister. Namnminnet är vårt största bekymmer. Ibland måste man ringa in namnet via postlådor, släktingar och händelser - pinsamt! Det goda med ett sviktande minne i vårt sällskap är att gamla historier kan berättas på nytt, med nya kryddor, nya variationen av originalhändelsen – alltid lika roligt. SE har ett oändligt förråd med historier – alla mer och mindre sanningsenliga.

Själva orienteringen är en utmärkt hjärngymnastik. Det gäller att hålla kartkoll på riktningen, omgivningen, kontrollkoden och konkurrenterna. Det kan vara värre än att köra bil på okänd väg med GPS, när telefonen ringer och frun har problem med TV:n. Tala om "många bollar i luften"...

Det sociala engagemanget är vår styrka. Alla är pratsamma, alla engagerade, alla med egen åsikt. KGH brukar vara socialt "fulladdad" då vi träffas. Vi diskuterar händelser i när och fjärran med samma sakkunskap och energi. Allt hinner vi inte avhandla på våra träningar eller tävlingar så därför har vi avdelat några kvällar i året enkom för den sociala biten. Då värmer vi först upp hjärnan i bastun för att komma i form till den verkliga hjärngymnastiken som inramas av grillkorv med flytande B-vitamin, grisar med kaffe och glass som efter-efterrätt. Följande dag brukar flera av oss vara lite styva på hjärnkortet efter den påfrestande hjärngymnastiken.

Vad gör man inte för hjärnhälsan!

OL-Gubbarnas hjärnkonsult BF



**VÄLKOMMEN TILL
NATURSKÖNA FAGERÖ
SOMMAREN 2023**

**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



Presentkort
Latjakentti • Gift Card

www.nff.fi

Närpespresentkortet funkar i 33 företag i Närpes.
Beställ/köp på nff.fi eller direkt hos Tawi, Örtaboden,
K&M Shop och sommartid hos
Wickmans Plantskola. Se närmare på nff.fi



Växter för ett trivsamt hem

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

Producera din egen energi,
solpanelsanläggningar i alla storlekar från oss.

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



Elhuset / Sähkötalo
Närpesvägen 26
0400 361 779
www.elhuset.fi

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

MEKOMA

- * Metallarbeten
- * Svarvning
- * Växthustillbehör

Ulf Uusimäki
Östralinjen 562
64220 Yttermark
0400-313 457

MAXI LASER

www.maxilaser.fi

ML POKALPRINT
040-7238289



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

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

PÖRTOM TAXI

Martin Mylläri
0400-363 796

CITY BRASSERIE
KÖK & DELI

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

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

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 ■ KLÄDLADEN ■ Blevi Välkommen!

STENBACKS GÅRD

- Högläggning
- Markberedning
- Skogsdikning
- Övriga grävarbeten

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

SYDIN

De lokala orienteringsreferaten

läser du i Sydin - på papper eller digitalt



Dina avfallsproblem - vårt jobb!

Retex
www.retex.fi

- ♻️ Avfallsservice
- ♻️ Avloppsservice
- ♻️ Återvinning
- ♻️ Transporttjänster
- ♻️ Uthyrningstjänster

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

WASATRADE JP Jensen 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
Benjamin 0400 807944
sandmarketing@netikka.fi



Trångt vid starten inne i Chamonix.

ULTRA TRAIL DU MONT BLANC – tufft lopp på 171 kilometer genom tre länder

I augusti 2022 genomförde jag Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB) i Frankrike som troligen är det mest kända stiglöpningssloppet globalt sett och som närmast kan jämföras med triathlonutövarnas Ironman på Hawaii. Det är långt ifrån det längsta eller det mest krävande stiglöpningssloppet, men det är nog den tävling som vanliga motionärer som satsar på ultralånga distanser på 100 miles i något skede vill delta i. Start och mål är belagda i Chamonix i Frankrike och själva loppet går hela vägen runt Mont Blanc, vilket innebär att man förutom Frankrike även springer genom Italien och Schweiz under loppets gång. Under UTMB-veckan erbjuds ett flertal distanser, men den mest prestigefyllda är onekligen UTMB med sin längd på 171 kilometer och vertikal stigning på över 10 km.

Svårt att få en startplats

I och med att UTMB blivit så populärt under sina 20 år (20:e upplagan anordnas hösten 2023) så har det också blivit betydligt svårare att få en plats i loppet. Det handlar om ett lopp där alla utom eliten kommer att vara ute två nätter och nästan två dygn i bergsterräng, vilket gör att arrangörerna kräver att varje deltagare ska uppvisa att man under de senaste tre åren genomfört minst två lika långa och officiellt mätta stiglöpningsslopp för att ens formellt uppfylla deltagarkraven. Antalet årliga startplatser är även begränsade till cirka 2000 och med över 10 000 som vill

delta så lottar arrangörerna ut startplatserna – sannolikheten att man vinner i lotteriet brukar ligga kring 15–20%. För min del så deltog jag första gången i lotteriet i januari 2019, men det var först på andra försöket i januari 2020 som jag fick en plats i loppet. Våren 2020 slog dock Covid till och under sommaren var arrangörerna tvungna att för första gången någonsin ställa in loppet. De som var anmälda till loppet 2020 fick en friplats till en av de tre följande upplagorna av loppet. Självalde jag att stå över även 2021 eftersom Covid-begränsningarna ännu var så pass strikta och risken för att insjukna själv var rätt stor, så i stället satade jag på 2022. Detta visade sig vara rätt val eftersom såväl researrangemangen som tävlingsarrangemangen hade normaliserats helt till augusti 2022.

Många varv i Malmgårdsbacken

När startplatsen var säkrad i slutet av januari så gällde det förstås att börja förbereda sig också. Det blev ingen idealisk början då jag redan följande vecka ramlade och slog knät när jag skottade snö och fick löpförbud i 6 veckor pga. en spricka i knäskålen. Lyckligtvis märkte jag rätt snabbt att skadan inte kändes av när jag gick eller sprang uppför, så jag ersatte all löpning med att gå eller springa på löpmatta med maximal stigning (15%), vilket gav såväl aerobisk träning som styrketräning för benen. Mina längsta pass på löpmattan var kring 20 kilometer, vilket innebar tre kilo-



Bergvy på italienska sidan.



Stenbocken orkade inte bry sig längre.

meter vertikal stigning och tog mig ungefär fyra timmar. Problemet med att träna backar på löpmatta är dock att man bara kan träna uppför, medan det är löpning utför som man som finländare i avsaknad av egen bergsterräng mest behöver träna på. Tillgången till långa utförsbackar är tyvärr begränsad även utomhus i huvudstadsregionen – den högsta backe vi har är Malmgårdsbacken med en höjdskillnad på cirka 65 meter. Därmed kvarstod bara alternativet att köra många upprepningar i stället och på våren när mitt knä igen höll för löpning utför så tog jag som målsättning att köra minst tre vertikalkilometrar per vecka för att få tillräckligt med träning såväl uppför som utför. Ganska snabbt vände sig kroppen med det här och jag kunde öka på mängden backträning så att jag ofta låg på 5–6 vertikalkilometrar per vecka. Tyngsta träningsveckan körde jag i slutet av maj när jag körde 200 varv på Malmgårdsbacken, vilket innebar 200 km, 13 km stigning och 26 träningstimmar. I och med att jag jobbade normalt även denna vecka så blev det att stiga upp kring klockan 4 på morgonen för att hinna med cirka 4 timmar backträning innan jag åkte till jobbet och sedan tidigt och sova på kvällen för att orka upp nästa morgon. Jag är dock van vid att utföra nästan alla mina träningspass på morgonen, så det fungerade utan större problem under en så kort period.

Efter de inledande knäproblemen gick hela tränings säsongen fint och jag hann under våren och sommaren totalt med cirka 1000 varv på Malmgårdsbacken. Jag deltog även i några tävlingar under sommaren så som Jukola och min första Backyard Ultra vid Solvalla, men fokus var hela tiden på UTMB. Jag lyckades även undvika såväl vanliga förkylningar som Covid, vilket gjorde att jag uthållighetsmässigt

nog var i mitt livs form när det var dags för UTMB i slutet av augusti.

Löpning på hög höjd

Vi anlände till Chamonix på redan på onsdagen trots att UTMB startade först på fredagskvällen i och med att jag ville hinna anpassa mig lite till att vistas på hög höjd. Chamonix ligger 1500 meter ovanför havet och under tävlingen så är man som högst på 2500 meters höjd, vilket kan ge huvudvärk och ibland även svårare symptom. Min kropp verkade dock inte ha några problem med höjden, inte ens när vi på torsdagen vistades några timmar på 4500 meters höjd, utan allt kändes bra inför start. Den legendariska starten på fredagskvällen var kanske det jag mest såg fram emot – 2000 löpare som löper längs stadens smala gator påhejade av tusentals anhängare.

Jag tog det lugnt i början eftersom jag visste att det skulle ta mig en bit över 30 timmar att ta mig runt ruten och försökte njuta av stämningen eftersom det här troligen skulle vara enda gången som jag fick uppleva den på plats. I uppförsbackarna var det stavgång som gällde och utför försökte jag springa så avslappnat som möjligt för att spara på framlårens muskler. Efter några timmar nådde jag första vätskekontrollen och nu var det redan dags att sätta på pannlampan för natten var ungefär 10 timmar lång på de här breddgraderna i augusti. Första natten gick helt utan problem i lämpligt löpväder på 8–10 grader och med konstant sällskap av andra löpare, men när solen gick upp någonstans på den italienska sidan av berget så märkte jag att jag började må illa under de längre utförsloporna. Detta är ett ganska vanligt fenomen bland ultralöpare, då magen

inte är van vid att man springer utför flera timmar i sträck och därför lätt blir irriterad. Fast föda var inte ett alternativ längre utan jag höll mig till vatten och Coca-Cola för att någorlunda hålla upp vätskebalansen. Så länge solen höll sig bort var inte detta något större problem eftersom jag inte svettades speciellt mycket i det småkyliga vädret.

Viktigt med rätt tankning

När jag nådde Courmayeur i Italien så hade jag nästan halva sträckan avklarad och musklerna var ännu i gott skick. Min fru Minttu hade tagit sig hit från Chamonix via Mont Blanc-tunneln, som är världens längsta bil-tunnel, och fick vid denna vätskestation assistera mig. Jag tog därför en lite längre paus här för att få i mig mer energi, men eftersom det ännu var rätt tidigt på morgonen så var det ändå viktigt att försöka ta sig an nästa backe innan det blev alltför varmt. De närmaste 4–5 timmarna fungerade igen allt bra med vätskeintaget, men strax före klättringen upp till ruttens högsta punkt så kunde jag plötsligt inte längre dricka ens vatten, utan allt jag svalde kom genast upp tillbaka. Naturligtvis råkade det sig så att detta var mitt på dagen och temperaturen låg en bit över 25 grader utan minsta chans till skugga uppe på berget.

Det blev alltså en lång promenad först upp till toppen av Grand Col Ferret (bekant för många från Tour de France) och sedan ner till nästa vätskestation. I det här skedet var goda råd dyra – inga problem med musklerna ännu och jag hade gott om tid på mig att ta mig i mål, men 15 timmar till i mörker utan vätska och energi kändes inte så lockande. Jag provade på det några år tidigare på Koli och då blev det dropp efter målgång, vilket jag ville undvika den här gången. Nu beslöt jag mig därför för att bara försäkra mig om att nå målet. Detta innebar att jag avstod från att löpa utför utan körde med rask stavgång som jag ju hade tränat på hela sommaren. Det här fungerade rätt bra i och med att jag kunde äta och dricka måttliga mängder utan större problem. Jag tog mig framåt med bra fart uppför och tog mig förbi ganska många då och jag tappade inte alltför mycket tid och placeringar utför heller. Den andra natten förflöt överraskande snabbt och jag blev inte i något skede speciellt sömning utan kunde fokusera på de ibland knepiga utförlöparna. Terrängen var lite mer skogsbetonad nu, vilket gjorde att man många gånger lika gärna kunde ha befunnit sig i Finland om det inte skulle ha varit för de stora höjdskillnaderna.

Målgång efter drygt 39 timmar

När solen gick upp på söndagsmorgonen så hade jag bara några timmar kvar till mål och nu kände jag mig säker på att jag skulle kunna fullföra loppet. Jag fortsatte ändå med stavgång till den sista vätskestationen uppe på en slalombacke cirka 7 kilometer före



Solsken även vid målgång.

mål, men därifrån ner till målet i Chamonix sprang jag med god fart eftersom det inte längre fanns någon risk för energi- eller vätskebrist. Sista kilometern inne i Chamonix fick jag sällskap av Minttu som traditionsenligt sprang med mig in till målgången – många deltagare får sällskap av familjemedlemmar på upploppet. Min sluttid blev drygt 39 timmar, vilket nog var 10 timmar sämre än vad min teoretiska maxkapacitet låg på, men jag var nöjd med mitt beslut att försäkra mig om att jag tog mig runt i stället för att satsa på en bättre tid. Konstigt nog var jag varken speciellt hungrig eller sömning efter målgång utan jag åt en normal lunch och sedan var det snart dags att ta sig mot flygfältet för hemresa eftersom jag på måndagen skulle på jobb.

Fler lopp i framtiden?

Så här i efterhand så är jag nog nöjd med såväl resan som UTMB som lopp. Jämfört med liknande ultralopp i Finland så är det främst höjdskillnaderna som är mer krävande vid UTMB, medan underlaget ofta är bättre än här i Finland där vi har betydligt mer rötter och stenar på våra stigar. Det stora antalet deltagare och publik är en del av tjusningen med UTMB-veckan, men på samma gång så uppskattar man också på sitt sätt mindre lokala evenemang mer efter denna typ av jättearrangemang. Jag tror inte det blir någon fler gång på UTMB för min del – dels är det svårt att få en startplats, men jag är också mer intresserad av att se nya platser och terrängtyper än att köra samma lopp igen. Jag har dock inget ultralopp utomlands inplanerat för detta år, utan nu kommer jag att fokusera bara på träning som jag trots allt gillar allra mest.

Text & foto: Pontus Backlund



NOK informerar om 2023

År 2023 blir Närpes OK:s 67:e verksamhetsår. Arrangemang under året kommer att bli stafett DM samt den årligen återkommande Tjejmilen i början av juli. I övrigt kommer verksamheten att fortsätta enligt tidigare modell med träningar, tävlingar, talkon, läger och god sammanhållning. Även i år ska 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 ska stöda och ge möjlighet för elitsatsning men även bedriva nybörjarverksamhet och motionsorientering. Klubbens varumärke kommer att vara god gemenskap, talkoanda och tävlingsanda

● SPRINTCUP - tisdagar anmälan 18:30, start 19:00

			ARRANGÖR
APR	4.4	Närpes	Norrgrann
	11.4	Teuva	
	18.4	Jurva	
	25.4	Kauhajoki	

● TEKNIKTRÄNING - ungdomar & 4-ever young på tisdagar 18:30

				ARRANGÖR
MAJ	2.5	Mossberget	Teknikträning	H&K Smeds
	9.5	Vargberget	Backintervaller	Antfolk
	23.5	Vargberget	Intervaller	AM & J Snickars
JUNI	6.6	Karvamossen	Karvamossloppet	Norrgrann
	13.6	Svartbäcken	Teknikträning	C&M Smeds
	20.6	Tjärlax	Teknikträning	Sandelin

● ORIENTERINGSSKOLA FÖR VUXNA - onsdagar 18:00

MAJ	3.5	Pörtom elljusspår	Arrangeras via Närpes Vuxeninstitut, kursavgift 17€. Anmälan senast 26.4. Kurskod 830102.
	10.5	Kompassberget	
	17.5	Vargberget	
	24.5	Svartbäcken	

● TRÄNINGSTÄVLINGAR

MAJ	16.5	IF Femman	Bekanta dig med hur en tävling går till och träna på att tävla! För 7-16 åringar. Deltar man i minst 3 tillfällen erhåller man ett pris.
	30.5	VaaSu	
JULI	31.7	Solf IK	
AUG	21.8	Malax IF	
SEP	4.9	Laihian Luja	

● JUNIORORIENTERING - orienteringsskola på torsdagar 18/18:30 beroende på grupp

APR/MAJ	20.4	Vargberget	Skärmjägarna, kl. 18:30 Nybörjargrupp 8-10 år Skogslöparna, kl. 18:00 Nybörjargrupp 10-14 år Stigsökarna, kl. 18:00 Fortsättningsgrupp 9-10 år Höjdletarna, kl. 18:30 Fortsättningsgrupp 10-12 år Bergsbestigarna, kl. 18:00 Fortsättningsgrupp 12-13 år Ungdomsgruppen, kl. 18:30 Fortsättningsgrupp 14-16 år
	27.4	Högåsen	
	4.5	Pörtom elljusspår	
	11.5	Kompassberget	
	18.5	Paus (Vårsprätten)	
	25.5	Svartbäcken	
JUN/JUL	1.6	Norrnäs	Anmälan senast 11.4 via nok.fi
	8.6	Tjårlax	
	15.6	Vargberget	
	22.6	Pörtom by	
	29.6	Högåsen	
	30.6-2.7	Parra	

● TORSDAGSTRÄFF - torsdag fri starttid mellan 18-19

			ARRANGÖR	
APR/MAJ	20.4	Vargberget	Antfolk, Sand	Junior
	27.4	Högåsen	AM & J Snickars, Eklund	Junior
	4.5	Pörtom elljusspår	Sved, Granqvist	Junior
	11.5	Kompassberget	Hertsbacka	Junior
	18.5	Paus (Vårsprätten)	Nordin	Byastafett
	25.5	Svartbäcken	Sandelin	Junior
JUN/JUL	1.6	Norrnäs	Granlund, Krook	Junior
	8.6	Tjårlax	H & K Smeds, Kauppila	Junior
	15.6	Vargberget	Svedström, Söderman	Junior
	22.6	Pörtom by	Häggkvist	Junior
	29.6	Högåsen	AC & J Snickars, Ingberg	Junioravs.
	6.7	Mossberget	Forsén	
	13.7	Kompassberget	Sund, Åbacka	
	15-25.7	Näpnäs	Halonen	Självservice
	27.7-6.8	Vargberget	Kuuttinen	Självservice
AUG/SEP	10.8	Tjårlax	Perus	
	17.8	Svartbäcken	Sandgren F, AM, L	
	24.8	Sidbäck	Haka, Glasberg	
	31.8	Kompassberget	M & C Smeds	
	7.9	Högåsen	Sundholm & Yrjans	Dag/Natt
	14.9	Vargberget	Mylläri	Dag/Natt

● SKOLGÅRDSSPRINT - tisdagar fri starttid mellan 18-19

			ARRANGÖR
AUG	8.8	Yttermark skola	Sundholm & Yrjans, Ingels
	15.8	Västra Närpes skola	Granlund, Nygårds
	22.8	Pörtom skola	Sved, Långskog
	29.8	Övermark skola	AM & J Snickars
SEP	5.9	Stenbackens skola	S & L Smeds, Gulin

● TÄVLINGSKALENDER

APRIL	7.4	Skärgårdsträffen	Pargas
	15.4	Viking Line -rastit	Paimio
	16.4	Ankkurirastit	Angelniemi
	22.4	FinnSpring	Sauvo
	23.4	FinnSpring Stafett	Sauvo
	29-30.4	Nationell	Lappo
MAJ	7.5	DM Stafett	Närpes
	13.5	DM Långdistans	Larsmo
	18.5	Vårsprätten	Närpes
	20.5	Särkänniemi-suunnistus	Tammerfors
	21.5	Öppen AM	Karleby
	21.5	Karhurastit	Björneborg
	27.5	FM medeldistans	Vasa
	28.5	Lakeuden viesti	Nurmo
JUNI	9-10.6	Ice Power - rastit	Tammerfors
	10.6	Botnia medeldistans	Nedervetil
	10.6	CO Sprint (Suomen Cup)	Kurikka
	10.6	CO Medel (Suomen Cup)	Kurikka
	11.6	DM - medeldistans	Korsholm
	17.6	Venla/Jukola	Borgå
	20.6	Ekorstigfinal	Lappfors
	25.6	Kronans nationella	Kronoby
	26.6 - 1.7	Fin5	Tammerfors
JULI	2-7.7	Kainuun Rastiviikko	Kuhmo
	9.7	DM Sprint	Kristinestad
	18-20.7	Kvarkenträffen	Malax/Vasa/Korsholm
	22-28.7	O-ringen	Åre
	29.7- 3.8	Lapland O Week	Saariselkä
AUGUSTI	4-6.8	FSOM	Raseborg
	13.8	Minkensprinten	Nykarleby
	19.8	Ungdomens Jukola	Hyvinge
	20.8	Kultainen Kompassi, Inov-8 final	Hyvinge
	20.8	Kärppäjahti	Karleby
	25-26.8	KLL, skolmästerskapen	Savonlinna
SEPTEMBER	2-3.9	FM Långdistans	Joensuu
	9.9	FM Sprint	Lahtis
	10.9	FM Stafett	Holloa
	15.9	DM Natt	Solf
	16.9	CO FM Medeldistans	Tavastehus
	17.9	CO FM Stafett	Tavastehus
	17.9	FM Knock-Out-sprint	Tammerfors
	17.9	DM Ultralång	Karleby
	23.9	För-Jukola	Kauhava/Lappo
	23.9	Nuoriso Viesti	Åbo
	24.9	Oravattonni	Mynämäki
	29-30.9	FM Natt	Villmanstrand
OKTOBER	7-8.10	25-Manna	Lida/Botkyrka
	15.10	FM ultralång	Kouvola
	22.10	Jämi Suunnistusmaraton	Jämi



NOK:s lag i Ungdomens Jukola 2022; Ellinor Halonen, Hannes Söderman, Lukas Kuuttinen, Isak Hertsbacka, Johanna Häggkvist, Lea Snickars och Petter Åbacka.

● KONTAKTPERSONER

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

TRÄNINGS- OCH TÄVLINGSKOMMITTÉN

Heidi Smeds
Ann-Christin Häggkvist
Jim Snickars
Ingrid Sundholm
Christian Granlund

UTTAGNINGSKOMMITTÉN

Kenneth Smeds
Björn Forsén
Malin Haka

VARGBERGETS FRITIDSCENTRUM

Hans-Erik Antfolk
Suppleant Heidi Smeds
Thomas Ingberg
Suppleant Bror-Gustav Bärden
Johan Snickars
Suppleant Ingrid Sundholm

BUFFÉKOMMITTÉN

Susanne Sandelin
Ann-Christin Snickars
Ann-Sofi Långkvist
Linda Nordmyr
Laura Ehlers

KARTKOMMITTÉN

Johan Hertsbacka
Mats Svedström
Karl-Gustav Norrgrann
Kenneth Smeds
Hans-Erik Antfolk

TIDNINGSKOMMITTÉN

Mia 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
Ingrid Sundholm

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



Lea och Matilda trivdes med resten av NOK-gänget på OO-Cup i Umeå.

OO-CUP I UMEÅ

OO-cup gick av stapeln i juli 2022 i Sverige där ett 60-tal NOK:are var med. Årets OO-cup bestod av fem olika deltävlingar på olika platser runt om i Umeå-trakten. OO-cup var en rolig upplevelse med knepiga banor och lättsprungna partier, men framför allt kompishäng i mängder.

Banorna var något annorlunda än här hemma i Närpes. Det var väldigt många höjddkurvor, vilka gjorde det knepigt och tungt att springa, men det var ändå roligt och lärorikt att få tävla på nya platser och att få utmana sig själv. Det var utmanande, men samtidigt fanns det lättlöpta partier där det var lätt att orientera. Vi själva lärde oss massor där och vågade ta utmanande vägval.

En sak som är annorlunda i Sverige är stämplingssystemet. Där finns det nämligen ingen emitbricka, som vi är vana med här i Finland, utan där används istället en sportidentpinne. Pinnen är mycket enklare att stämpla med än emitbrickan, tycker vi.

Förutom orienteringen fanns det mycket tid över för att vara med kompisarna på fritiden. Vi besökte bland annat Norrbyskär och Curiosum efter tävlingarna. Vi bodde på Vännäs Bad & Camping i små stugor. Bredvid stugorna fanns det en badanläggning utomhus med en rutschkana, pool och studsmatta. Där tillbringade vi mycket ledig tid. Det fanns även flera fotbollsplaner på nära håll. Där spenderade vi kvällarna. Vi spelade olika bollspel, dansade, spelade musik och skrattade, m.m. En frisbeebana fanns uppsatt i skogen vid campingen och många frisbees försvann där. Föräldrarna tyckte att det var roligt att gå längs vandringsleden, som fanns i närområdet.

Kort och gott hade vi jättekul på OO-cup eller som vi brukar säga "meen åå såå kuul".

Text: Lea och Matilda Snickars

TBJ Center

Reservdelar och tillbehör till bilar, traktorer, lantbruk och jakt!

TBJ Center

Algotsvägen 1 Närpes
Tel. 06-2200 600

Industri facket

Närpes Industriarbetare rf

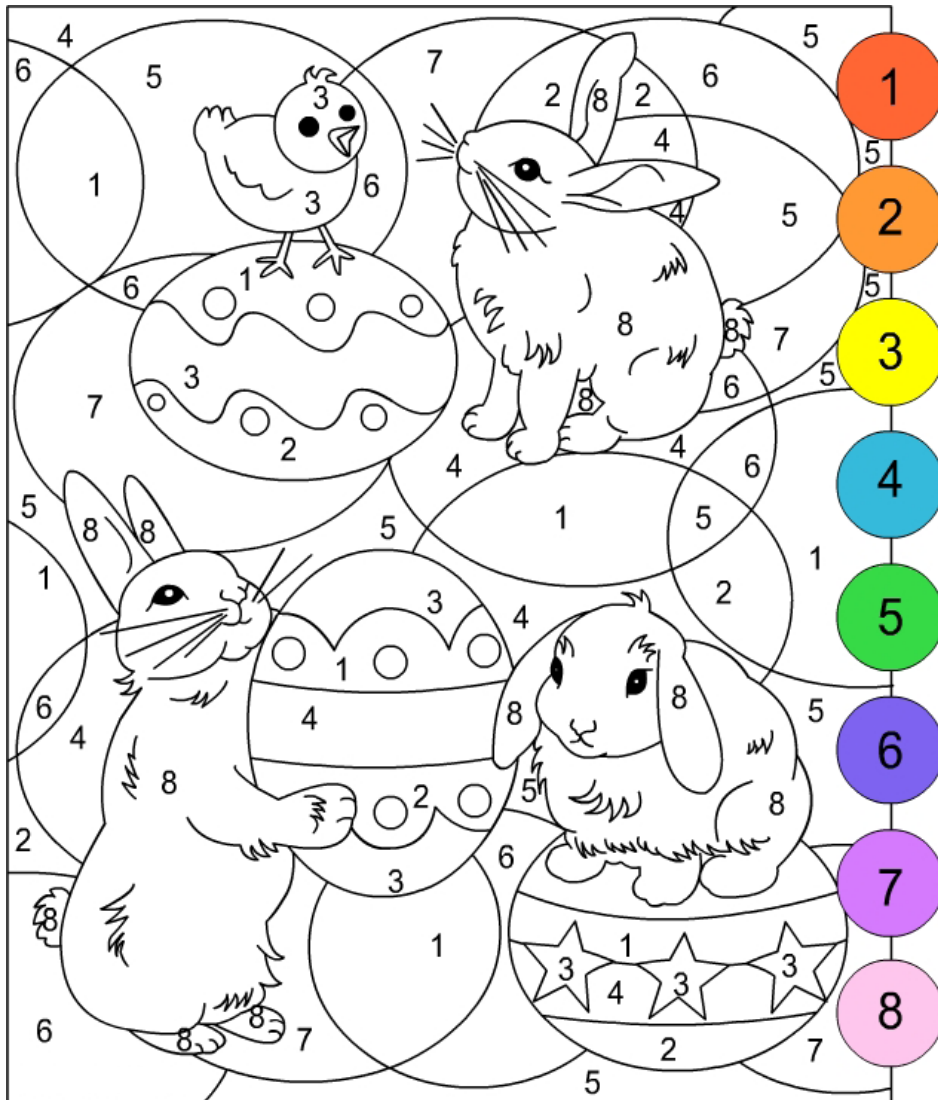
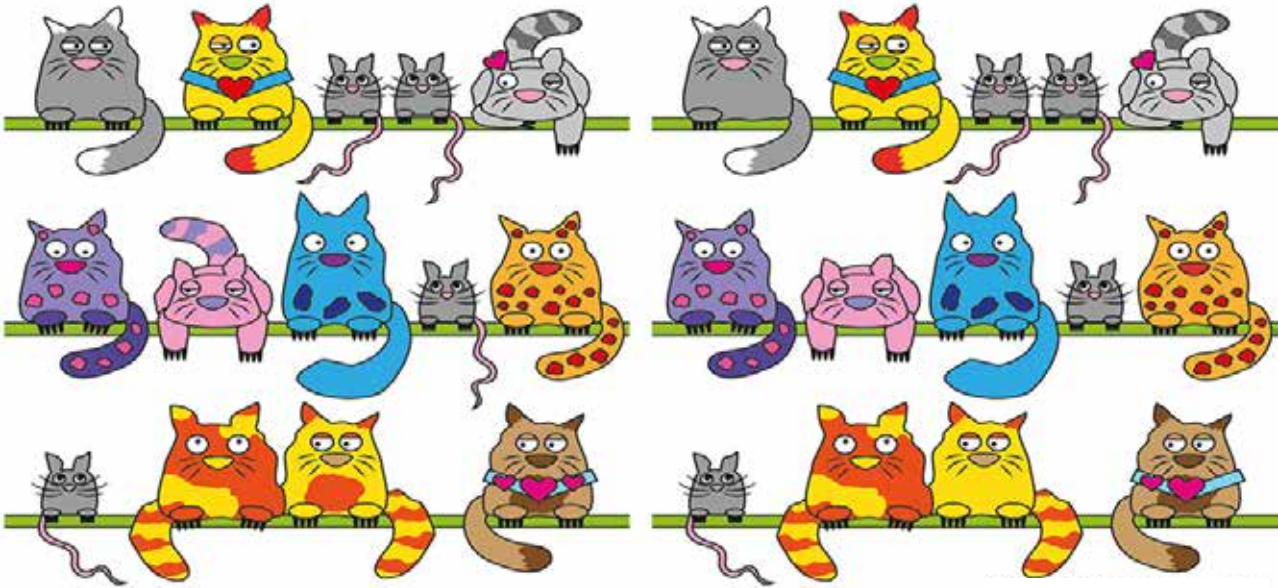
Blå medlem: www.industrifacket.fi

Litty jäseneksi: www.teollisuusliitto.fi

Join the union: www.industrialunion.fi

PÅSKPYSSEL

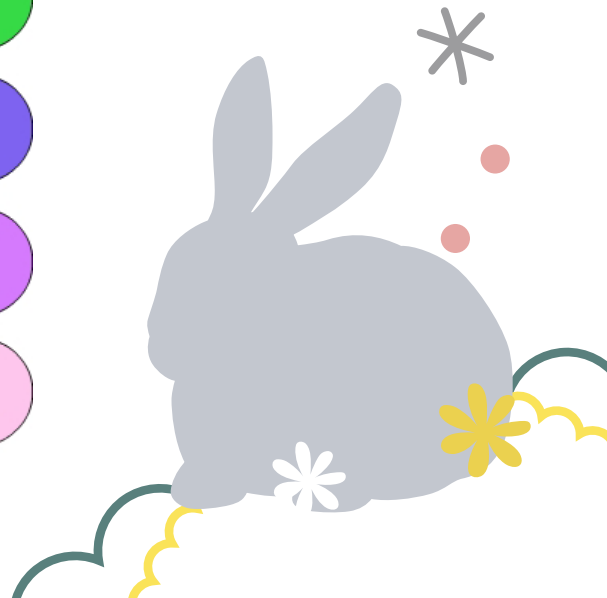
FINN 5 FEL, fem saker skiljer mellan bilderna.



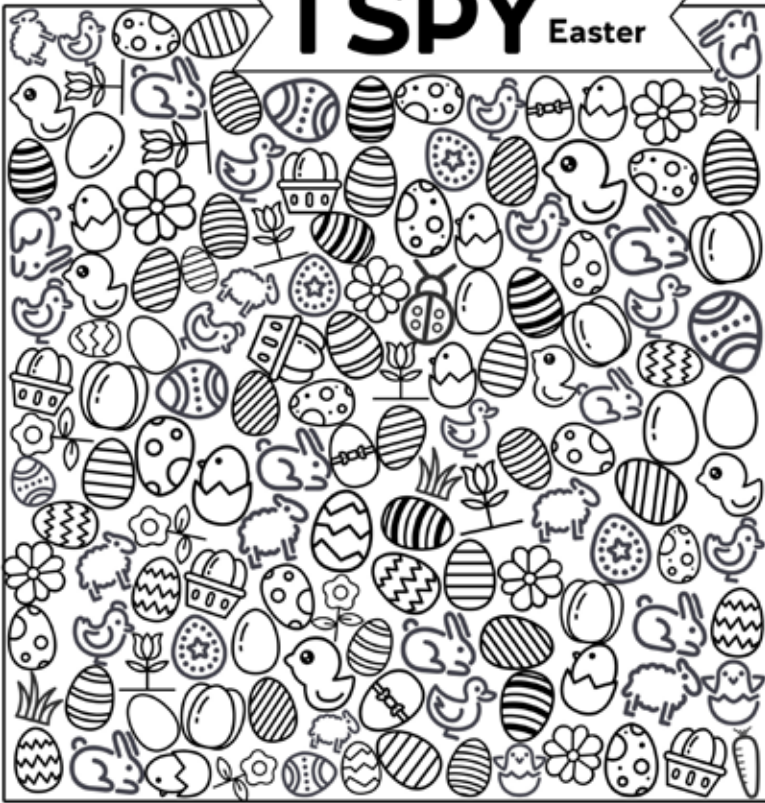
VILKEN RÖRA!!!

Vilka påskord gömmer sig här? Kasta om bokstäverna

- 1 KNEP SÅGAD
- 2 GNY KLICK
- 3 ELSKÅPSPYS
- 4 SPIKSÅR
- 5 SKÅPRÅTTA
- 6 ÄLVHAGGA
- 7 GRODAS TRÄSK
- 8 KNÅPA TOFS
- ÅKER HASP



I SPY Easter



- | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 7 | 4 | 6 | 5 |
| 1 | 6 | 7 | 1 | 3 | 6 | 7 | 4 | 7 | 5 |
| 3 | 3 | 4 | 6 | 2 | 7 | 5 | 9 | 6 | 3 |

GÅTOR

Vem har många blad, men är varken träd eller blomma, har rygg men är inte djur eller människa?







Vad har städer utan hus, skog utan träd och hav utan fisk?

Vad är det för skillnad på en smutsig gris och en ren?

Vad är det för likhet mellan en fiskare och en bebis?

Hur kan man gå med skor genom vatten utan att de blir blöta?

KRYSSA

		STAD		RUMPA	DISK-	
		SKRATT		TELEGRAM-	MEDEL	
		VÄGLÄNGD		BYRÅ	8	
						2
LINA I SEGELHÖRNA	1		SKÄNKA	4	SUGGA	
UNDER BÅT			5 KILOGRAM			500 I ROM
LEVA I			GRIPA			RÄCKER
6		DEL AV PJÄS		KAN RINNA UR NÄSAN		
BE OM PENGAR			3			7

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

bok, karta, renen har horn, båda vill ha napp, man håller skorna i handen





NOK-juniörerna

Leah till vänster föredrar sprintorientering medan Ines helst deltar i stafetter.

LEAH & INES - mångsysslare inom idrott

11-åriga Leah Ingberg från Tjårlax är en ivrig flicka, som tycker om att testa på olika saker. Till hennes familj hör mamma, pappa, lillasyster Isa, storsyster Elina och katten Gizze. Hennes intressen är orientering, skidning, redskaps-gymnastik, drillning och friidrott.

Leah började orientera för att hennes kompisar höll på med sporten. Första gången var hon lite nervös, men ville ändå åka flera gånger. Det bästa med orienteringen, enligt Leah, är att man får vara med kompisarna. Hon tycker också mycket om lägren och större tävlingar, som t.ex. O-ringen på olika orter i Sverige. Det är också roligt att få motion och springa i skogen.

Till Leahs styrkor hör att springa i skogen, läsa kartan samt att våga gena och ta risker, även om det ibland kan gå dåligt. Leah vill bli bättre på att förlora och att tänka att hon har gjort sitt bästa. Hon tycker ändå att hon redan har gått framåt på den punkten.

Leah tycker mest om sprintorientering. FSOM-sprinten på Åland 2021 var jättekul och tävlingen gick bra för henne. Hon gillar sprintdistansen för att tävlingstiden är kortare och underlaget är lättare att springa på.

Ines Sved är likaså 11 år och bor i Pörtom med mamma, pappa och lillebror Noah. Hennes fritidsintressen är långdistanslöpning, orientering, skidning, andra grenar inom friidrott och bakning. Bakar gör hon nästan hela tiden då

hon inte idrottar. Det hon gillar allra mest av dessa är att springa långa sträckor och målet är att en dag bli världsmästare på 10000 meter.

Ines kom med i orienteringen genom att mamma hade orienterat och frågade henne om hon ville börja. I början orienterade hon alltid med mamma eller pappa. Första minnet hon har är från O-ringen i Örnsköldsvik 2018 och det hon tänkte då var att det skulle bli läskigt ifall de skulle ha gått vilse.

Det bästa med orienteringen är att få tävla, vara med kompisar och springa i skogen. Ines har fått många riktigt goda kompisar i Närpes OK.

Ines styrka är att hon springer snabbt och orienterar helt bra. Hon vill bli bättre på att lugna ner sig under loppet, ifall det går fel i början. Om hon springer vilse försöker hon hitta till exempel en stig eller en sten på kartan. Hon tycker att hon efter tävlingen klarar ganska bra av att hantera ett dåligt lopp, men hon säger att hon blir ganska sur när det inte går bra.

Stafetter är den roligaste typen av tävlingar. Hon tycker om att springa på stigar och skidspår. Stadssprint gillar hon inte riktigt för där ska man orientera så snabbt och det blir stressigt, tycker hon. Medeldistans är den bästa distansen förutom stafett.

Text: Sara Hertsbacka



Gemensam träningsdag med Fredric Portin arrangerades tack vare projektmedel från UKM.

PROJEKTAVSLUT

"Med sikte mot framtiden"

Det av Undervisnings- och kulturministeriet finansierade projektet "Närpes OK – Med sikte mot framtiden" avslutades år 2022. Projektets huvudsakliga mål var att se till så Närpes OK är och förblir en livskraftig förening, med engagerade ledare och många barn och ungdomar med i verksamheten. Projektets första år påverkades delvis av Corona, men under det andra året kunde det mesta som var inplanerat också genomföras.

Föreläsning och träningsdag

Vårsäsongen 2022 sparkade igång med en inspirerande föreläsning av den svenska landslagsorienteraren Lina Strand. Föreläsningen arrangerades online och ca 20 deltagare i olika åldrar fick höra om Linas tips och råd samt ställa frågor. På första maj deltog närmare 30 deltagare i en träningsförmiddag på Vargberget tillsammans med Fredric Portin. Snabba orienteringsslingor, bastu, fika och föreläsning stod på programmet medan solen smälte bort det sista av skidspåret på Vargberget.

För ledarna inom Närpes OK:s juniororientering arrangerades en inspirationsdag med samarbetsövningar, mat och planering inför kommande säsong. Under året har hela 18 juniorledare varit med och lett träningar för barn och unga i åldern 8–15 år. Juniororienteringen delas in i 4-5 grupper beroende på barnens ålder och förkunskaper. Detta har visat sig vara ett fungerande koncept, och barnen vet att det är samma ledare som återkommer under en sommar.

Helg i Tammerfors

Under projektets första år arrangerades en lyckad träningshelg i Tammerfors och Ikalas, och detta ville vi också kunna erbjuda under det andra året. Av olika orsaker var deltagarantalet mindre nu på hösten 2022, men de barn som deltog var desto nöjdare. Högklassiga träningar planerade av EM-bronsmedaljören Elias Kuukka varvades med god mat, bastubad, dopp i plurret och cykelutfärder med låncyklarna, som fanns på boendet. På söndag förmiddag fick deltagarna testa sina minigolftalanger i de häftiga "Crazy Golf"-banorna. Efter en god pastalunch stundade sprinttävlingen "Mansen päivän suunnistus" och våra snabbfotade juniorer fick testa på en utmanande sprintorientering i centrala Tammerfors. Att få pröva på ny och annorlunda terräng är verkligen nyttigt för alla och nästan ett måste för att utvecklas som orienterare.

Den inplanerade Skogsskolan blev tyvärr inhiberad p.g.a. för lite deltagare. Inom ramen för planeringen av projektets aktiviteter kan vi konstatera att sommarveckorna redan är fulla med aktiviteter och det är svårt att hitta en tidpunkt, som passar både ledarna och barnen.

Framtiden?

Projektet har nu avslutats och vi kan konstatera att en del aktiviteter kanske har kommit för att stanna som permanenta, medan en del aktiviteter endast testades för att sedan visa att behovet kanske är någonting annat. Arbetet fortsätter dock framåt, med eller utan projektpengar, och Närpes OK hoppas även i framtiden ha många aktiva barn och ungdomar som hittar en rolig och meningsfull hobby genom orienteringen.

Text: Johanna Svedström-Söderman





**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 2
050-512 3185

- Taktill stimulering
- Indisk
huvudmassage

Lugna Händer

Gunilla Snickars
Norrbyv. 6, Norrnäs
050 530 7145

Bistro
CAFÉ & RESTAURANG

Välkomna vår nya restaurang
i Korsnäs centrum

LUNCHBUFFÉ
vardagar 11.00-14.00

Temakvällar
A-rättigheter
Catering

044-2395306
Andreas 040-3575232
Stångvägen 4327

KBF Medi Ab Oy

Mottagning: Närpesvägen 16, III-vån.,
huset Mittistan

Tel. 045 108 0680
info@kbf.fi, www.kbf.fi

Björn Forsén

specialist i allmän medicin
yleislääketieteen erikoislääkäri

**APOTEKET
till er hjälp**

I Apoteket i Närpes 044-7760 901

Kaskö 044-7760 902

Övermark 044-7760 903

Pörtom 044-7760 904


Massör & Fotvård
H.G. Backman *Även hembesök*

040 5380603
Lövvägen 7, 64200 Närpes, Tel. 224 1577


närdent

Tandläkare
Raija Stedt-Ivars

Tidsbeställning tel. 06-2243404
Kristinestadvägen 1, Närpes


PRESTON

Napra



JURIDISK BYRÅ

HANNA STENHOLM

LAKIASIAINTOIMISTO

 hannastenhholm.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

INSIGHT.
PRESS POINT

Reklambyrå Insight Mainostoimisto
Tryckeri Press Point Painotalo

Nybrovägen 2, 64200 Närpes
presspoint.fi

För hela familjen!



DERMOSIL

Stay Alive

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



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

VÅR MOTTAGNING

i Närpes, Närpesvägen 11
är öppen enligt tidsbeställning.
Beställ tid för vårdbedömning
050-348 2890

HEMVÅRD OCH HEMSJUKVÅRD
för hemmaboende inom
Närpes - Kaskö - Kristinestad

Du kan välja vård antingen
en eller flera gånger
gäller alla dagar i veckan,
även helger.

Ring och fråga!

Mikaela tel. 050-348 2890 ansvarig sjuksköterska

Din Hjälpa
Sinun Apusti Oy

Närpes - Kaskö - Kristinestad

www.dinhjalpa.fi



MOSSBERGET - naturstig i Böle

I Böle finns ett naturskönt område som domineras av Mossberget. NOK har även upptäckt detta område och låtit rita en orienteringskarta över det. Varje sommar brukar det arrangeras en torsdagsträff med denna karta som tävlingsområde. Jag har själv ofta deltagit i dessa träffar. Tanken på en naturstig på området fördes ibland fram vid dessa orienteringskvällar. "Huör du Rainer, du sku kunn lag in naturstig shännar," fick jag höra ibland. Tanken på en naturstig fick fart då även Böle uf:s styrelse var ute i samma ärende.

Jag berättade om önskemålet till min orienterarkompis Ove Grandell, även han tyckte att det var en bra idé. För naturstigens skull var jag tvungen att komplettera NOK:s karta. NOK:s orienteringskarta var bra som grund, men den var gjord för orienteringens behov. Bl.a. har platserna där berg hade brutits markerats med ett V. Ett blått V var en vattenfylld grop och ett brunt V var utan vatten. Dessa platser var viktiga för denna karta. De var sammanlagt cirka 80- 100 st. De markerade platser där berg hade brutits upp och kilade stenblock blivit till byggnadsmaterial. Platserna var ofta fyrkantiga, varför de i det gamla bölespråkbruket kallades för "skvier". Efter amerikanskans square (fyrkant). Bölebor hade varit i USA och arbetet med bergsbrytning. Eftersom vi ville visa hur det historiska området såg ut när bergsbrytningen pågick, ritade vi in "skvieren" med ett nytt tecken.

Ove och jag började nu vandra över området och försökte rita in en bra sträckning för en naturstig. Vi tog fram vilka markägare som berördes, vi kontaktade dem och fick deras tillstånd, innan vi slog fast naturstigens slutliga sträckning. Det blev egentligen två stigar, den ena kallas Norra leden och den andra Södra leden. Namnen fick dom efter deras startpunkter – den ena från Mossbergets norra ända och den andra från södra ändan. Eftersom dessa platser är

okända ställen för allmänheten har en startpunkt byggts vid Böle uf:s lokal. Där finns en stor karta över området och köranvisningar till ledernas startpunkter. Vid startpunkterna finns även parkeringsplatser. Vid själva byggandet av stigen har ett flertal (i sann BUF-anda) deltagit som talko-jobbare.

Förutom att njuta av det natursköna området kan en vandrare även ta del av bergsbrytningen som hade pågått under tiden 1840 – 1964. Naturstigen är inte bara en vandringsled i en fin natur, den är även en historisk led. Eftersom det överallt på området finns spår av den gamla bergsbrytningen, så har historiska tavlor som berättar om bergsbrytningen satts upp längs lederna. Bergsbrytningen var en speciell näringsgren som uppstod i Böle, Gottböle och Ståbacka området. Mest spår finns på Mossberget, men även andra berg i området har ett antal skvier. Näringsgrenen tog slut 1964 då betongen tog över som ett billigare byggnadsmaterial.

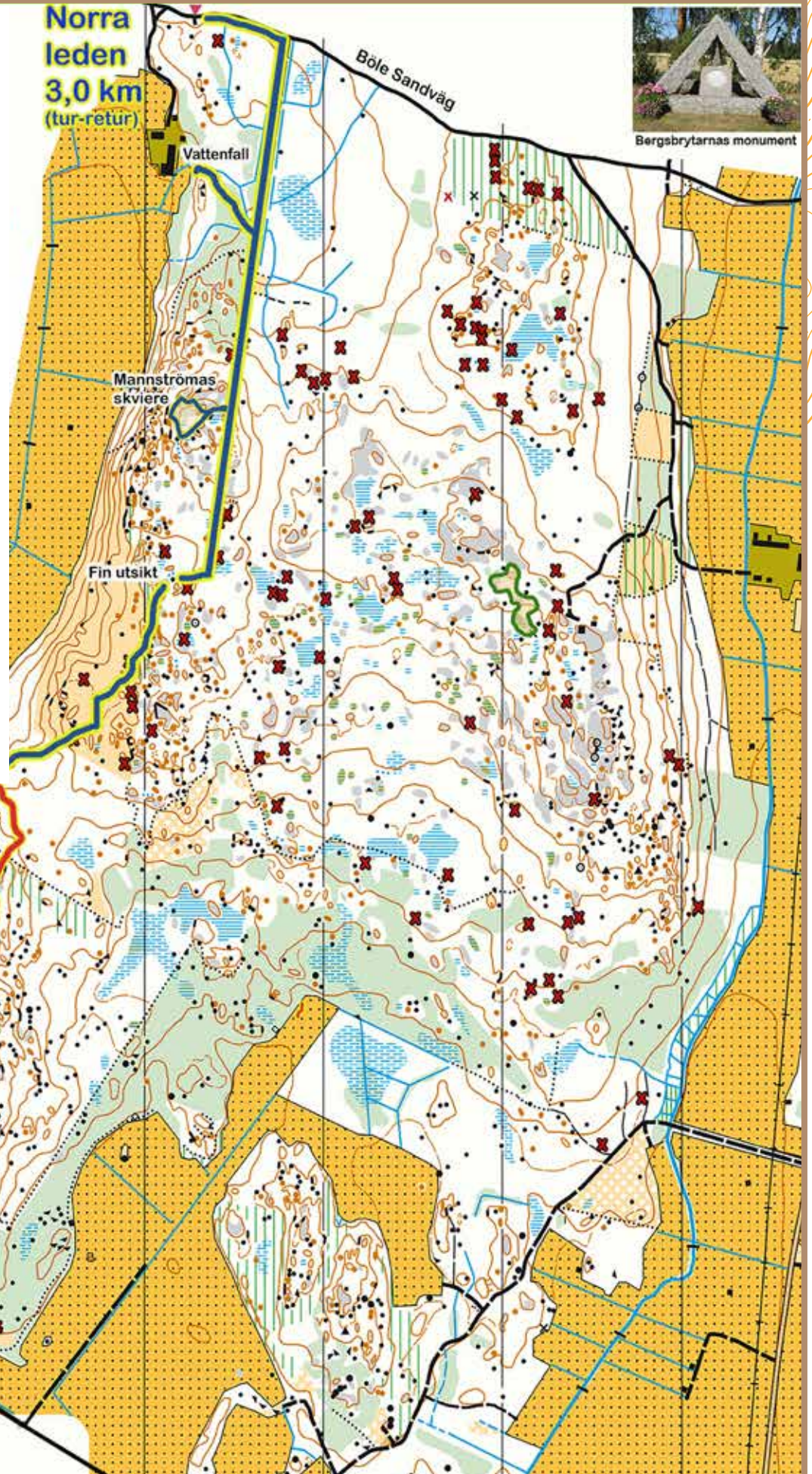
I juni 2022 kunde vi inviga Mossbergets naturstig med en liten tillställning vid BUF:s lokal. Stigen rönste snabbt stor uppskattning av vandrare och ortsbor. Det hade blivit ganska populärt att besöka dylika stigar under coronatiden. Man kunde röra sig i skog och mark utan ansiktsmask och utan att riskera att smitta andra människor.

Alla är välkomna att vandra längs med lederna. De har märkts ut med tydliga anvisningar och vanliga gummiskor duger bra som skodon under vandringen. Då Ove och jag vandrade genom området vid planeringen såg vi aldrig en enda orm. Ni kan tryggt vandra, den största faran finns om ni avviker från stigen när det har regnat. Med ett blött underlag blir det mossbelagda berget halt.

Text: Rainer Böling

START

Kartan som är gjord av **Närpes OK** och kompletterad av **Böle UF**, finns i större format vid parkeringsplatserna. På kartan syns röda kryss vilket är det hemmagjorda karttecknet för stenbrott eller "skvier" som de kallades i byn. Skvieren syns nu som ett hål i berget. Ur skvieren bröt man förr loss granitblock, det finns ca 90 "skvier" inritade på kartan. Ibland bröt man stenar från ytan av berget, platsen kan då kallas för ett dagbrott. På kartan är en del av dessa platser utmärkta med gul färg och en grön ram. Några dagbrott av denna typ har skett i bergets sluttning vilket resulterat i bergsvägar med höjd på 3-5 meter.





TRAILLÖPNING i Närpes med omnejd

Nybörjaren: Vargbergets naturstig. Våga bege dig utanför stigen också, men är du osäker håll dig nära skidspåret!

Den vana trailöparen: Tjårlax. Starta från campingen och följ den märkta leden. Ta med en orienteringskarta eller dylikt och våga ge dig en bit bort från stigen. Ju lägre söderut du kommer, desto finare terräng!

För nya vyer: Majorsback i Malax. Vid parkeringen (bredvid Strandvägen) startar en vandringsled. Följ den eller hitta egna, nya stigar att springa på.

Som vi orienterare redan länge vetat, är skogen som balsam för själen. Genom att vistas i skogen minskar man sin stressnivå, blir mera avslappnad och mera "i nuet". Forskning har gång på gång visat att tid ute i skogen medför fördelar för våra hjärnor och kognitiva funktioner. Att dessutom få intryck i skogen via synen och via näsan (inget doftar lika gott som skogen en vårdag) är guldvärt! Genom löpning i skogen, s.k. "traillopning" får man på samma gång alla dessa fördelar, oavsett om det är med eller utan kontrollskärmar.

Fördelar för kroppen

Ser man på traillopning ur en fysisk synvinkel är det mjuka underlaget, som finns på de flesta stigar bättre för dina leder, eftersom det absorberar en del av stöten i nedslaget. Du bygger styrka på ett varierat och skonsamt sätt. Du blir starkare runt vristen och knäen eftersom du jobbar med de små, stabiliserande musklerna för att parera stenar och annat. Om du håller ett medeltempo kan du dessutom minimera eller kanske till och med undvika några av de vanligaste löprelaterade skadorna som uppstår när man slår i asfalt dag efter dag. Vid traillopning måste man ta sig över eller springa runt rötter, stenar, löv, grenar och andra hinder, och det blir därför inte lika statistiskt som på asfalt. Du kommer att behöva anpassa dig genom att ändra löpstil och steglängd för att följa variationerna i underlaget. Ur denna synvinkel kan traillopning vara ett mycket bra sätt att utveckla balans och bygga styrka i muskelgrupper, som du inte har använt förut. Uppförsbackar, nedförsbackar, sicksackstigar och höga höjder gör att traillopning tvingar kroppen att arbeta på ett mer allsidigt sätt.

Fördelar för sinnet

Naturupplevelsen och friheten att kunna ta sig fram på egen hand längs stigar och i skogen är det allra bästa med traillopning. Vårt sätt att tänka vid traillopning kan dessutom skilja sig väldigt mycket från löpning på väg. Löpare får ofta en

mer avslappnad, lättsam inställning och använder den för att väga upp den extrema tävlingsinställningen, som förekommer vid löpning på väg. De flesta anser att traillopning är ett mer meditativt sätt att löpa och träna och att det ger oss chansen att vara i samklang med naturen fysiskt och själsligt. Kom också ihåg att det är helt okej att sänka farten och inte ta någon stress över sin kilometertid. Det är mera energikrävande att springa i terräng än att springa på asfalt, även om antalet kilometer skulle vara det samma. Det viktigaste är ändå att hinna njuta av naturen!

Teknik

Som trail- och stiglöpare ska man träna att hålla blicken framåt, helst 5–10 meter, för att i tid kunna se hinder, ojämnheter och annat. Dessutom tappar man fart genom att titta rakt ner på sina skor. Kom ihåg att vi är skapade för att röra oss i terräng och om du vågar lyfta blicken mera framåt, så ska nog hjärnan komma ihåg det, när du några ögonblick senare springer över det du sett. Det krävs förstås övning, mod och erfarenhet för att springa fort i skogen, men börja i alla fall med att lyfta blicken! Det finns olika övningar att testa för att träna att få upp blicken medan man springer i terrängen, t.ex. att läsa en serietidning medan man springer. Att inte ta för långa steg är något som alla trailöpare också bör tänka på. Med kortare steg får du bättre flyt och kan lättare komma in i rytmen. Om du tar för långa steg så finns risken att du får ett hackigt rörelsemönster och sämre kontroll över din löpning. Tänk på att anpassa steget efter terrängen.

Sammanställt av Johanna Svedström-Söderman

Källor:

www.addnature.com/info/borja-med-trailrunning/
www.sportamore.com/se/article/borja-springa-trail
www.polar.com/sv/running-academy/why-start-trail-running
www.loparshop.se/inspiration/traillopning-teknik



FÖRBUNDSTRÄNARENS HÄLSNING

Det har blivit många artiklar skrivna i tidningen Orienteraren genom åren, men det är första gången jag skriver i egenskap av förbundstränare för Finlands Svenska Orienteringsförbund (FSO). Det är ett par stora stövlar jag klivit i, men samtidigt också ett par stövlar som passar mitt lynne och stövlar som kommer att formas enligt mina fötter.

För fem år sedan hade jag inte trott att jag i framtiden skulle titulera mig som förbundstränare. Visserligen hade jag redan i ett antal omgångar arbetat som föreningstränare och hade ett par personliga adepter, men jag hade andra saker i sikte på arbetsfronten.

Då jag började studera till yrkestränare var avsikten att fylla på med mera kompetens och kunskap kring träning och coachning, men tanken var ännu inte att tränarskapet skulle bli min huvudsyssla. Endast en bisyssla. Men efter många givande diskussioner med mina studiekamrater på yrkestränarlinjen började tanken av att jobba "på riktigt" som tränare alltmer formas. När jag väl vågade säga det högt var det som att halka på ett bananskal och plötsligt

hade jag skickat in en arbetsansökan till FSO. Var försiktig med vad du önskar för det finns en risk att det går i uppfyllelse, sa en klok kvinna åt mig en gång.

Mitt arbetsfält sträcker sig över hela Svenskfinland, men till vardags befinner jag mig vid Vörå idrottsgymnasium där jag är tränare för orienteringslinjen. Det är en perfekt omgivning för en nybliven tränare som mig. Runt mig har jag mycket kunniga tränarkollegor från olika grenar och kontakten till idrottarna blir mycket bättre när vi också ses i skolan utöver den dagliga träningen.

Tillsammans med min tränarkollega Pernilla Tunis samarbetar vi med uthållighetslöparna som tränas av före detta FSO tränaren och landslagstränaren Fredric Portin. Vi delar liknande träningsfilosofi med Portin, och vi tror starkt på att unga målinriktade orienterare behöver en ökad löpkapacitet för att senare kunna klara sig på seniornivå.

Förutom orienterarna på Vörå idrottsgymnasium ansvarar jag för FSO:s elit- och utmanargrupp bestående av 31 idrottare från hela Svenskfinland. Årligen har vi sex träningsläger; i februari var vi 10 dagar i Spanien och i slutet av mars en vecka på Åland. Idrottarna får även stöd i form av tävlingsförberedelser och personliga diskussioner. FSO har också en ungdomsgrupp som består av 40 ungdomar som årligen har tre stycken läger. Det är med andra ord en hel del ungdomar och unga vuxna som jag möter i mitt arbete. Det är givande att möta idrottare och förhoppningsvis också kunna hjälpa dem längs med deras idrottarstig.

Utöver den personliga kontakten med idrottare finns även en punkt som heter "förbundets idrottsliga utveckling". Det är en nöt som tar längre tid att knäcka och som behöver alla FSO:s föreningar involverade. Här har jag möjligheten att dela med mig av min egen träningsfilosofi, men också skapa visioner om hur vi som förbund tillsammans kan bli bättre.

Med intryck från andra grenförbund inom Finlands Svenska Idrott har jag en vision om att FSO i framtiden ska samarbeta som ett större team. Inom FSO finns garanterat ett stort antal experter inom olika områden och den kunskapen har vi inte råd att gå miste om. För att kunna axla ansvaret för den idrottsliga utvecklingen behöver jag dessa sakkunniga i mitt team.

Jag önskar alla orienterare en bra start på vårsäsongen. Till dig som inte är orienterare, men läser tidningen varje påsk; passa på att ta del av Närpes OK:s verksamhet. Det är en förening som hälsar dig välkommen med öppna armar - oberoende nivå och ålder.

Förbundstränare Saara Norrgrann

- 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

B E C K E R

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



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



NÄR-MOTOR

- Svetsar och slitagedelar
- Tillsatsmaterial
- Lager
- Remdrifver
- Kedjedrifver

W O I K O S K I

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

En säker oljeleverantör

Brännolja till farmartankar och egnahemshus
Olika betalningsalternativ

Beställningar tel :
Smeds 0400 568 947

TEBOIL



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



En meningsfull
fritid i Närpes



NÄRPES
NÄRPIO

www.narpes.fi

Via oss fås

Granlunds



* Stenkorgar

* Stenfyrar

* JEPO hundgård

* Fällor för jakt

* Rök-galler

www.granlunds.com



OstroCenter

NYKARLEBY Frillmossavägen 2
☎ 7817450
KORSNÄS Strandvägen 4131
☎ 2827700



Terminalvägen 5, Närpes
010 292 5700



TRÄSKBÖLE
TRÄDGÅRD

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

- 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

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

- Gräsklippare **Jonsered,** - Röjsågar och
 - Utombordare **Husqvarna, Klippo,** utrustning
 - Fyrhjulingar **Rieju, Honda,** - Snöskotrar,
 - Moped **Kränzle** högtryckstvättar
 - Motorsågar mm

Försäljning och service av ovanstående artiklar
LINDE GASSERVICE

NESTEPAINE



ENGELQVIST
 NÄRPES BEGRAVNINGSBYRÅ
 NÄRPIÖN HAUTAUSTOIMISTO

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



Lassas

Tel. 06-347 4500
 Fax 06-347 4501

PINTA COLOR

Pulvermålning & blästring
Fabriksvägen 2 Närpes
050 324 7718



SSC
HEATING SYSTEMS

MJÖLNAREGATAN 21, 65100 VASA
WWW.SSCHEATING.FI



MARTEKONS
HYDRAULIC CYLINDERS

www.martekons.fi
 Depågatan 8, 68600 Jakobstad

GÅR DU I BYGGTANKAR?

VI ERBJUDER ER

- Arkitektplanering 3D
- Mätning med GPS
- Laserscanning av hus
- Skanning och utskrifter från A5-A0+, även väderbeständigt papper
- Konstruktionsplanering 3D
- INFRA planering 3D
- Övervakning och konsultering

Hör av dig så visualiserar och förverkligar vi dina drömmar!

AB BYGGBOTNIA OY Ring Christoffer 050-321 9872 eller Conny 0400-530 456 www.byggbotnia.fi





www.mg-depan.com | 044 341 7764

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





T:mi SEPPO KELTAMÄKI
Puh/fax (08) 817 4567, 24 h/vrk 0400-725 467

VAUHTI ARIES PELTONEN MADSHUS
OIKEA
OSTOSRASTI
Vilintie 2, 91100 Ii

- Entisiä huippukenkiä, hieman parannettuja mallistoja
- Jalaksen kengät uudistunut
- Seurat, ottakaa yhteyttä - tehdään seurasopimukset
- Emit-liuskat
- Karttakotelot ja paljon muuta
- Kevätkisoissa tavataan

seppo.keltamäki@saunalahti.fi
www.keltamaki.com

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




30 % mer i OP-bonus 2023

Vi belönar andelsbankernas ägarkunder med extra OP-bonus 2023. Den extra bonusen minskar kostnaderna för dina ärenden och underlättar de dagliga penningaffärens. Då du är ägarkund får du också många andra förmåner och rabatter på bank- och försäkringstjänster.

Läs mer på op.fi/bonus

Ägarkundskapet i andelsbanken – för ditt liv

Andelsbank 

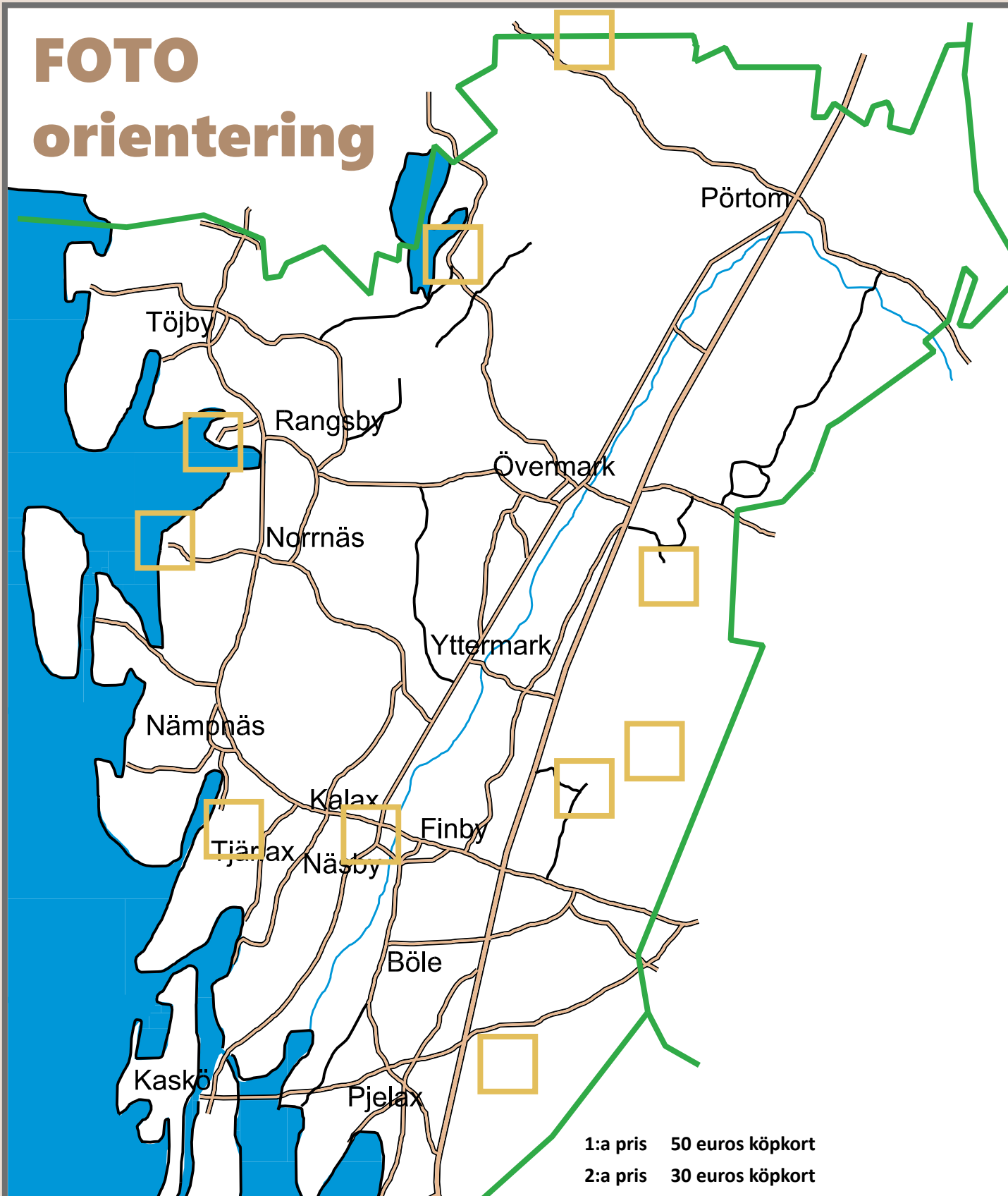


oy **GULIN** AB



**Fjärdingsgränd 1
66100 Malax**

FOTO orientering



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

Namn: _____ *

Adress: _____

Tel: _____



Fyll i rätt siffra i rätt ruta, 2 rutor extra.
Skicka denna sida till: **Mats och Pia Nordin,**
Martåget 49, 64240 Böle eller
foto.nokorientering@gmail.com, senast
15.5.2023. Dragning sker 18.5.2023. Lösning
och vinnare publiceras på www.nok.fi



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.

I år kan ni ta med picknick-korgen då ni åker ut på fotojakt. Det finns grillmöjligheter på varje plats.





Funderingar inför O-ringen i Åre

Många NOK:are har under vårvintern skrapat sig i huvudet och funderat på vilken klass som gäller under kommande O-ringen i Åre. Är det huvudklass, kort eller motion som gäller? Räcker vinterns träningsmängd till för att köra fem tuffa tävlingar i Åre-terrängen? Byter jag åldersklass i år, eller garderar jag mig och gör som ordförande och anmäler mig för säkerhets skull i en "yngre" klass än vad jag har rätt till?

Oavsett vad som väljs, så kan de kring 70 deltagarna från Närpes OK förvänta sig fina och utmanande tävlingar i Åres fjällterräng!



ORIENTERING

- hållbart, inkluderande & bidrar till folkhälsan

Orientering är årets mest hållbara idrott år 2022 i Sverige. Ett representativt urval av Sveriges befolkning har rankat 15 idrotter och orientering toppar listan före fotboll, skidor och innebandy. Thomas Björn, Idrottens Kraft, förklarar att de med idrottens hållbarhetsbarometer vill lyfta och uppmuntra de idrotter som kliver fram i hållbarhetsfrågan, inspirera fler förbund att komma igång med hållbarhetsarbetet och påverka beslutsfattare att satsa mer på idrotten. Orientering rankades också högst gällande inkludering av pojkar och flickor lika mycket, har idrottsanläggningar som minimerar påverkan på miljö och klimat samt bidrar till folkhälsan.



Överlägsna H12 killar i klass med norska skidlandslaget

Under juniorens egna mästerskap, Ekorrstigsfinalen, slog Närpes OK:s killar i klassen H12-klassen till med en bragd à la norska skidlandslaget. Dessa orienterande killar lade nämligen beslag på de 6 (!!) första platserna i klassen. Linus Smeds, Pontus Yrjans, Simon Wickman, Elliot Krook, Aron Antfolk och Vidar Smeds visade konkurrenterna var skåpet ska stå!



NOK:s framtid ❤️

Sista SÄKRA



ORIENTERING 24/7

Uppe på hemma-arenan smids nya planer lite vartefter. Senaste nytt är möjligheten till orientering året runt med fasta kontroller, men detta är ännu i planeringsfasen. **Stay tuned...**



NAMNBYTE

På SistaSäkra-redaktionen höll man på att tappa emitbrickan i sportdrickan då ett nummer av "Orienteraren" utan förvarning damp ner i postlådan. Det visade sig att Svenska orienteringsförbundet, som gett ut tidningen Skogs-sport sedan 1947, valt att förnya magasinet och byta namn på tidningen till, ja just det; "Orienteraren". Ett tjuisigt namn, jo, men SistaSäkra-redaktionen har, trots allt, vidtagit åtgärder och varit i kontakt med klagomuren på grund av detta uppenbara plagiat.

SPRÄTT SPEKULATIONER

Ifjol firade byastafetten i orientering, Vårsprätten, 30-årsjubileum. Och som vanligt var det dramatik på hög nivå. Näsby såg ut att gå mot en säker seger, men en söndrig emitbricka gjorde att laget blev utan resultat. Pörtom kom som tåget på sista sträckan, men hann inte ända fram, utan Ståbacka var starkast i spurten och först i mål.

Nu är det nytt år och ny dramatik att vänta. Tävlingsreglerna har reviderats och från och med nu kan även byalag med löpare som har Närpesanknytning och representerar NOK delta på samma villkor som andra byalag och kämpa om segern. Detta får SistaSäkra-redaktionen (och kanske några utbyss orienterare) att gnugga händerna; på flygardagen är det dags igen; må bästa by vinna!



INNOVATION OF THE YEAR?

Alla sätt är bra utom de dåliga... En av NOK:s "uppfinnare" hoppas på en nominering i klassen "Innovation of the year" under rubriken framtidens utsättning av RR-band på Suunnustusliittos avslutningsfest 2023. #bilbana #vägorientering #tossan #vägravardagsmotion



Dahliaor, specialpelargonier,
trädgårdsgerbera, alla möjliga
sommarrblommor väntar på Er!

Öppet
onsdagar och söndagar
fr.o.m. 21.5 – 21.6.
kl. 16-20.
Junisöndagar öppet kl. 14-20.

Kenneth Enlund
Helenelundvägen 40
Helenelund
Tel: 0400-293 929

Instagram: @enlund_kemeth_sommarrblommor



OP Korsnäs



Ab AGRO-YTMEK Oy

0500 294 158
www.agroytmek.fi

ÄGGBODEN

www.aggboden.fi




www.ingsva.fi info@ingsva.fi 06-7811 702

The bridge between
business and code.

indevit

Dags att ser över taket?



Hällströms Plåt

www.hallstromsplat.com
tel 06 2242302

Skorstenar och -beklädnader
Takavattningssystem
Plåt- och servicearbeten

kesport
KAUHAJOKI



RENT
MASKINUTHYRNING

Stationsvägen 12, Närpes
040-5325 890
www.sc-rent.fi info@sc-rent.fi

AB DAVID JOHANSSON oy

Skärande verktyg för metallindustrin
Däck och fälgar och service

Tel. 0500-868 545

Nixmossvägen 2, 64200 Närpes

ElectroTeam^{oy} ab
NÄRPES

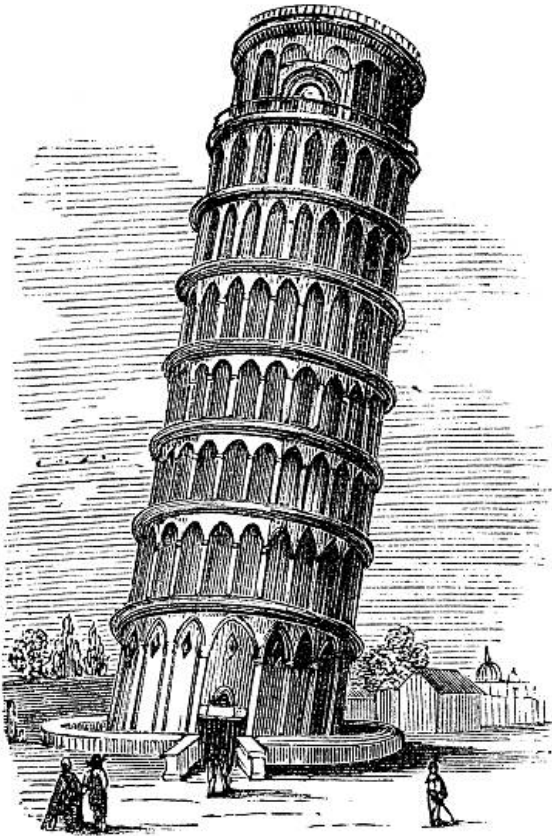
Granbackvägen 1 64200 NÄRPES
www.electroteam.fi




Avfalls- och slamtjänster - Spolning o. filmning av rör
Uthyrning av bytesflakar 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



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.