



ORIENTERAREN

2026

TRETTIOSJUNDE ÅRGÅNGEN
UTGIVARE NÄRPES ORIENTERARKLUBB

APRIL





Orienteringen i Närpes blir 70 år i år!

Text *Johanna Svedström-Söderman*

Närpes Orienterarklubb r.f. firar i år sitt 70:e verksamhetsår och har därmed varit aktiv i sju decennier. Föreningen, som har sitt ursprung som sektion inom IF Kraft, beslöt att bilda en egen förening 21.12.1956 och bytte då namn till nuvarande Närpes Orienterarklubb. Sporten har utvecklats enormt under dessa år; från svartvita grovritade kartor i skalan 1:50 000 med få kontroller och långa avstånd, till färgkartor i skalan 1:7500 med många detaljer och olika orienteringsdiscipliner såsom sprint, indoor och cykel-orientering. Kläderna är annorlunda och utrustningen har blivit top-modern.

Trots alla nymodigheter är jag ganska säker på att känslan när man spikar den där svåra kontrollen eller lyckas få till ett riktigt bra lopp i en stafett är precis densamma nu 2026, som för 70 år sedan. Orienteringens kärna är den samma oavsett vilket årtal, som står i kalendern; glädjen i att hitta sina kontroller, att få röra på sig ute i naturen, allt det sociala kring orienteringen och föreningen samt känslan av målgång efter ett långt och tuftt Jukola eller Venla.

En förening är ingenting utan sina medlemmar, och alla är lika viktiga, gammal som ung. Under dessa 70 år har föreningens medlemmar aktivt ordnat träningar och tävlingar, skolat upp nybörjare, agerat busschaufför, ritat kartor, byggt tävlingscentraler, deltagit i växthustalkon, skrivit artiklar och protokoll, kokat kaffe, skött bokföring...ja listan kan göras hur lång som helst! Utan alla hengivna medlemmar och en ovärderlig talkoanda skulle vi inte stå här med en 70-årig välmående förening! När vi nu åter en gång firar jubileumsår så gör vi det med stolthet över vår historia, men också med en stor portion nyfikenhet på framtiden. Året kommer att bjuda på lite smått och gott för att fira föreningens jämna år, så håll koll på våra sociala kanaler för nyaste nytt! Ett stort tack till alla som är och har varit med i föreningen, nu tar vi sikte på nya kontroller, kanske en och annan bom och ett nytt decennium.

ORIENTERAREN

2026 TRETTIOSJUNDE 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
Pia Nordin
Mia Smeds
Ann-Mari Snickars
Johanna Svedström-Söderman

Ombrytning: Ann-Mari Snickars

Tryck: Korsholms Tryckeri

Pärmbild: Saara Norrgrann, fotograf
Kenneth Smeds, på bild från FSOM 2025

INNEHÅLL

Ledaren	2
Välkommen till gemenskapen	3
Påskpyssel	4
Ines bakar	5
Elliot och Casper trivs i skogen	6
Ett fall i skogen	8
Livelox	11
Juniororienteringen	14
Viktiga nybörjartips för Jukola	18
NOK-profilen	20
FM på Vargberget	24
NOK informerar	25
Förbundstränarens hälsning	30
OL-Gubbarna	34
Historien bakom Närpes OK	38
70 år över generationsgränserna	39
Birgit och Harry	41
Tävlingsrapport från 1966	43
FOTO-orientering	46
Sista säkra	48



Temat var "KAJ" under juniorernas avslutningsäventyr 2025

Välkommen till gemenskapen i:

NÄRPES ORIENTERARKLUBB

Är du ung, gammal eller mittemellan? Perfekt – då är du i rätt ålder för att börja orientera! I Närpes OK är vi över 200 medlemmar mellan 5 och 95 år som njuter av motion för både hjärna och hjärta. Här är din guide till hur du kommer igång.

Torsdagsträffen – Ditt första steg ut i skogen

Det enklaste sättet att prova på orientering är vår motionsorientering Torsdagsträffen.

- **Hitta hit:** Gå in på nok.fi för att se var veckans träff arrangeras. När du närmar dig platsen följer du de röd-vita skärmarna från vägvisningen.
- **Start:** Fri starttid kl. 18.00–19.00.
- **Välj bana:** Det finns oftast fyra banor (A–D) samt RR-bana för de yngsta. Välj en kort och lätt bana (t.ex. D-banan) i början.
- **Fråga om hjälp:** Orienterare är schyssta typer! Fråga arrangören om karttecken eller be en erfaren löpare om tips på vägval. Blir du osäker i skogen? Fråga någon du möter!

Självservice: Missade du torsdagen? Ingen fara. Kontrollerna hänger ute till söndag och kartor finns i en låda vid starten. Du missar eftersnacket, men får en perfekt chans att öva i lugn och ro.

Det viktiga "Eftersnacket"

Den sociala biten är lika viktig som själva löpningen. Vid målet samlas vi och delar kvällens upplevelser: missarna, de perfekta vägvalen eller hur man tog sig över den plaskvåta mossen. Ställ dig i skaran av svettiga orienterare och fråga "Hur gick det?". Du lär dig massor och får nya vänner på köpet! Resultaten från Torsdagsträffen publiceras på Närpes OK:s webbsida. Där kan du jämföra din totaltid och dina sträcktider med kompisarna för att se hur olika vägval har påverkat resultatet.

Utrustning – Vad behöver jag?

- **Kläder:** Tunna, oömma träningskläder som tål kvistar och att bli våta. Klä dig inte för varmt! Varje vår gör klubben en gemensam beställning av officiella klubbkläder.
- **Skor:** Vanliga löparskor funkar fint i början. Lämnna stövlarna hemma (de är för tunga), men ta med torra skor och strumpor att byta till i bilen.
- **Emit-bricka:** Används för tidtagning och för att visa att du tagit kontrollerna i rätt ordning. Du kan låna en av klubben om du inte har en egen.
- **Kompass:** Hjälper dig att vända kartan rätt väg. Finns att låna, men i början klarar du dig utmärkt utan.

Medlemskap, Talko och Tävling

Vi vill erbjuda en förmånlig fritidssysselsättning för alla. Medlemsavgiften är 20 € (en person) eller 50 € (familj). Som medlem deltar du gratis på Torsdagsträffarna!

- **Talko:** Istället för att sälja kakburkar hjälps vi åt med t.ex. flytthjälp, växthustömning eller som funktionärer på tävlingar. Även denna tidning är gjord helt på talko! Det bygger vår fina gemenskap.
- **Tävling:** Vill du tävla på allvar? Klubben betalar juniorernas tävlingsavgifter samt allas avgifter till mästerskap (DM, FSOM, FM). För att delta i tävlingar behöver man en tävlingslicens.

Förälder? Häng på som på ett bananskal!

Har du barn som vill börja? Juniororienteringen är för barn födda 2018 och tidigare. Som förälder får du fantastisk kvalitetstid utan skärmar. Det är både tillåtet och önskvärt att du kikar över axeln på ditt barn i början för att lära dig själv. Snart springer ni på varsin bana och jämför vägval efteråt!

PÅSKPYSSEL

FINN 10 FEL



VAD BLIR DET FÖR ORD?

G P
S Ä

Å K G

 +  = 6

 +  = 4

 x  = 6

 x  = 4

r ä k n a

 = ?  = ?

 = ?  = ?

MÅLA

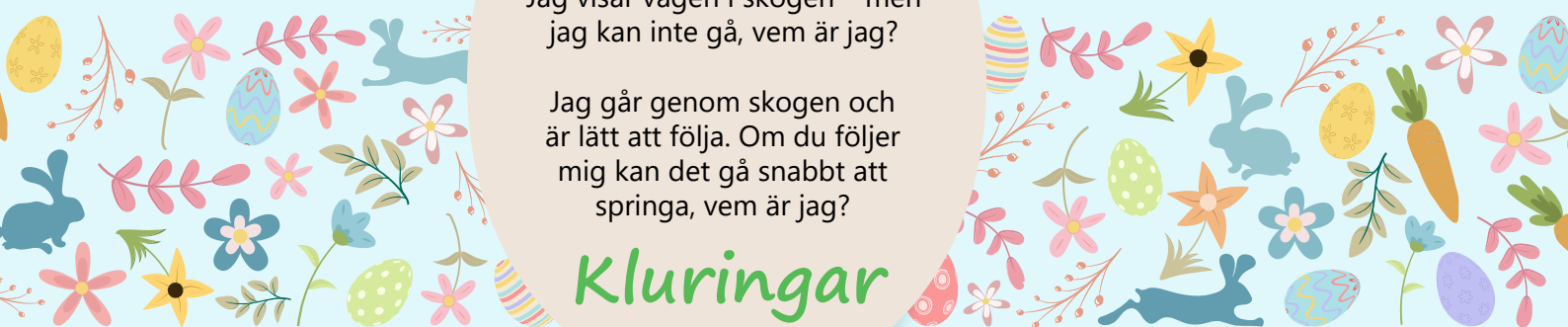


Alla vill hitta mig så snabbt som möjligt - men jag flyttar mig aldrig utan väntar i skogen, vem är jag?

Jag visar vägen i skogen - men jag kan inte gå, vem är jag?

Jag går genom skogen och är lätt att följa. Om du följer mig kan det gå snabbt att springa, vem är jag?

Kluringar





Citronkladdkaka med kokos

200 g smör
3 ägg
3 citroner, skal & saft
2,5 dl strösocker
1 tsk vaniljsocker
2 dl vetemjöl

Kokosfyllning:

150 g kokosflingor
1 burk kondenserad mjölk
1 msk vaniljsocker

Sätt ugnen på 175 grader och klä en 24 cm springform med bakplåtspapper. Smält smöret i en kastrull. Blanda försiktigt ägg, strösocker, citronsaft, citronskal och vaniljsocker i en bunke. Sikta i vetemjöl och häll i det smälta smöret, bland försiktigt till en klumpfri smet.

Häll upp smeten i formen och grädda i mitten av ugnen cirka 20 minuter. Ta ut, låt svalna, ställ in i kylskåpet och låt stå i minst 1 timme.

Blanda alla ingredienser till kokosfyllningen i en bunke, bred ut över kladdkakan och låt stå i kylskåpet i minst 2 timmar.



INES SVED - lika duktig bagare som orienterare. I detta nummer delar hon med sig av två favoritrecept.

Varje sommar öppnar hon för en dag upp ett mysigt popup café i Pörtom – väl värt ett besök för den som vill smaka mer av hennes delikata bakverk.



INES BAKAR

Morotscupcakes

150 g smör
2 ägg
1,5 dl strösocker
1 dl farinsocker
2,5 vetemjöl
2 tsk bakpulver
en nypa salt
1,5 tsk kanel
0,5 tsk kardemumma
0,5 tsk malen ingefära
3 morötter

Frosting:

150 g smör
200 g färskost
2,5 dl florsocker
1 tsk vaniljsocker
1 tsk citronsaft

Sätt ugnen på 175 grader och sätt ut 12 muffinsformar på en plåt. Smält smöret och vispa ägg och strösocker vitt och pösigt. Blanda vetemjöl, bakpulver och salt i en separat skål. Blanda sedan morötterna, farinsockret och alla kryddor i en annan skål.

Vänd försiktigt ner de torra ingredienserna och morotsblandningen i de vispade äggen och sockret. Häll sedan ner smöret och blanda försiktigt. Fyll muffinsformarna med smeten till 2/3 och grädda i cirka 20 minuter, låt sen svalna.

Vispa smöret till frosting tills det blir ljust och fluffigt, tillsätt florsocker lite i taget och blanda sedan ner vaniljsocker och citron. Tillsätt färskosten till sist och blanda försiktigt ihop frosting. Spritsa på frosting på muffinsen.



NOK-juniorerna



Elliot Krook (till vänster) och Casper Granlund har redan många års erfarenhet av orientering.

Elliot och Casper trivs i skogen

Text **Sara Hertsbacka**

15-åriga **Elliot Krook** från Böle går på nian i Närpes högstadieskola. Till hans familj hör mamma, pappa, lillasyster och lillebror. Förutom orientering har Elliot många andra intressen. Han håller på med skidskytte, skidåkning och spelar i skolmusikkåren.

Elliot kom med i NOK:s juniorverksamhet på våren i slutet av årskurs två genom att en kompis också var med. Han gick då i Pjelas skola. Han tyckte att det var roligt direkt från början. Det var roligt att vara med kompisarna och att springa i skogen. Det var något helt nytt och därför var det extra roligt. Han hade också börjat med skidåkning några månader tidigare.

Idag gillar Elliot orienteringen för att det är en utmaning att bli en bättre orienterare. Han vill bli bättre på att läsa kartan. Det är också en utmaning varje gång, eftersom det oftast är en ny plats med en ny karta eller åtminstone en ny bana.

Utmaningar på Vargberget

Elliot's styrka som orienterare är att han kämpar och inte ger upp trots att han gör misstag under loppet. Ett starkt orienteringsminne han vill berätta om är från en gång då han orienterade på Vargberget. Han tänkte i förväg att det skulle gå riktigt bra, eftersom platsen och terrängen var bekanta. Det utmanande på banan var att Elliot plötsligt inte alls visste var han var. Allt han såg runtomkring sig såg likadant ut i terrängen. Han hade heller ingen kompass med sig. Till all tur råkade han träffa en äldre herreman i skogen, som visade honom på kartan var de befann sig. Elliot tackade för hjälpen och kunde slutföra sitt lopp. Då han kom i mål kändes det fint och roligt fastän han visste att han hade varit jättelänge i skogen.

Efter årskurs nio har Elliot tänkt studera i gymnasiet, alternativt kombinera gymnasiestudierna med grundexamen inom el- och automationsteknik vid Yr-

kesakademien. Hans pappa jobbar inom elbranschen så Elliot är intresserad av att bli elektriker. Designbranschen intresserar också.

15-åriga **Casper Granlund** från Rangsby går på åttan i Närpes högstadieskola. Till familjen hör mamma, pappa, lillebror och lillasyster. Andra fritidsintressen- förutom orienteringen är att skrinna, träna på gym, cykla med kompisar och vara på löprundor med pappa eller ensam.

Casper började orientera för ca sju år sedan. Han minns inte riktigt hur allt började. Det han kommer ihåg är att han hade börjat skida tidigare under året och det var ungefär samma sällskap där. Orienteringen gillar Casper för att det är roligt att springa i skogen. Det är också varierande för att terrängerna är så olika.

Annorlunda orientering i Åre

Bästa orienteringsminnet Casper har är från O-ringen i Åre 2023. Det var fem stora tävlingar med mycket folk och många kompisar från Närpes OK. Terrängen var också helt annorlunda än här hemma.

Caspers styrkor, som orienterare är att han är en bra kartläsare och duktig på att ta snabba beslut. Han tar kompassriktning och springer direkt iväg. Ibland springer han en bit längs stigar om sådana finns, men annars blir det rakt mot kontrollen. Strax innan kontrollen planerar han färdigt följande avstånd så det går snabbt ut från kontrollen. De 3-4 första kontrollavstånden brukar han, om han hinner, titta snabbt på redan innan han startar.

Som vuxen tänker Casper att han vill jobba med skogen, på något sätt. Efter nian planerar han att söka in till Grundexamen inom skogsbranschen vid Yrkesakademien eller orienteringslinjen vid Vörå samgymnasium.

ONEIL'S KITCHEN

BESTÄLL FESTMATEN FRÅN OSS!

CATERING & BESTÄLLNINGAR

Vi ordnar catering för både större och mindre fester, allt enligt 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!

Simhallsvägen 4, 64200 Närpes
☎ 040 584 4697 | Lotten ☎ 040 960 5028
info@oneils.fi | www.oneils.fi



- Taktill stimulering
- Indisk huvudmassage

Lugna Händer

Gunilla Snickars
Norrbyv. 6, Norrnäs
050 530 7145

Katarinas
massage & fotvård

Konditionsskötare
Katarina Byggnings
Närpesvägen 2

050-512 3185



närdent

TANDLÄKARE
RAIJA STEDT-IVARS

Tidsbeställning tel. 06 22 43404
Kristinestadsvägen 1, Närpes

KBF Medi Ab Oy

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

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

Björn Forsén

specialist i allmän medicin
yleislääketieteen erikoislääkäri

KBF Medi Ab Oy



Napra

PRESTON

TRANSPORT KENNET WESTERLUND AB

EIT FÖRETAG MED MÅNGA OLIKA TJÄNSTER

Transporter
Jordbyggnad
Rivningsarbeten

Försäljning av grus, matjord, pellets och skogsflis

+358 504310658
Transport.Westerlund@gmail.com

TAKLAXVÄGEN 408





ETT FALL I SKOGEN – OCH VÄGEN TILLBAKA

Sven Eklund berättar om sitt oväntade sommaräventyr under Fin-5

Text **Sven Eklund**

Sommaren nådde en av sina höjdpunkter den 7–12 juli då årets Fin-5 ägde rum. Undertecknad var laddad till tänderna med nyinköpta orienterings skor med gott fäste, till priset av en bättre begagnad V70. Formen var garanterat i toppskick. Träningsdagboken visade 841 kilometer löpning, varav 446 kilometer i skog, 233 kontrollstämplingar och dessutom 300 varv upp och ned för Högåsen. Benmuskulerna var med andra ord topptrimmade för Tahkos berömda slalombackar, och siktet var inställt på en topplacering i klassen H75. Kvällen före avfärd sade jag till mej själv: Eklund, nu je et nov i form!

Tävlingen

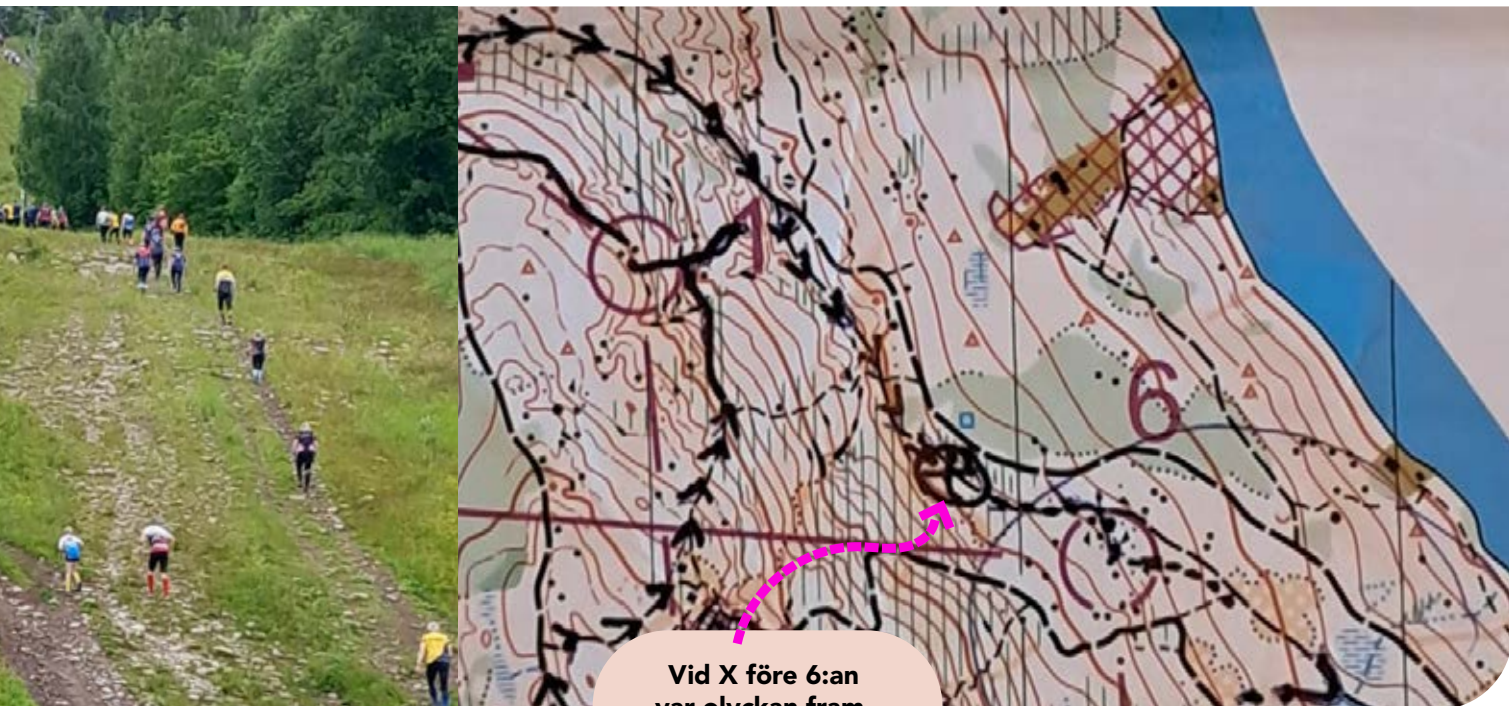
Day 1. Förkylningssymtom. Bara att ta nya tag i morgon. Day 2. Dagens etapp bedömdes som mycket krävande i den kuperade terrängen vid slalombackarna, något vi tävlande, och särskilt jag själv, verkligen fick erfara. Min starttid var klockan 16, så jag intog en lätt lunch vid 11-tiden. Ingen egentlig uppvärmning behövs då sträckan till start är 1 500 meter med över 200 meters stigning. Banans längd var 4 100 meter och bestod av tio kontroller. Pulsen höjs! Starten går! Tävlingen inleds med svåra slutningskontroller i täta skogsbestånd och en otroligt kuperad terräng. Vid den fjärde kontrollen, i en av många branter, rök fem minuter. Efter den femte kontrollen blir terrängen mer lättlöpt med stigar, skoterleder och vandringsleder. Nu går det undan.

Olyckan

De öppna områdena med berg som underlag var hala efter det myckna regnandet tidigare. På en stig, cirka 200 meter före den sjätte kontrollen, halkade båda mina fötter i sidled och jag landade handlöst på min högra höft. Sånt kan hända, smålog jag lite för mig själv och undrade: Hur blå blir den lårkakan?

Det var onekligen med viss möda jag tog mig upp på benen igen, eller ja, åtminstone på det ena benet. Strax före fallet hade jag memorerat kartbilden: 200 meter längre fram på stigen, en bit in till höger, fanns kontrollen på nordöstra sidan av en två meter hög sten. Med haltande steg och reducerad fart tog jag mig fram längs stigen. Jag såg kontrollskärmen skymta vid stenen, ungefär 50 meter från stigen. När jag hade stämplat vid kontrollen började en viss osäkerhet infinna sig. Visserligen återstod bara omkring en kilometer av banan, i relativt lätt terräng, men en begynnande värk i höften och en något dimmig blick fick mig att stanna upp och tänka till. Jag hörde mig själv halvhögt säga: Eklund, nåvetja e je bäst ti avbryt medan et kan bestäm a sjölv.

Efter beslutet kravlade jag mig fram till en vandringsled cirka 60 meter från kontrollen. En av de tävlande som passerade frågade hur jag mädde där jag halv-låg på marken. Jo tack, bra, men kan du säga till i målet att någon hämtar mej från skogen? Hon läste av mitt tävlingsnummer och sprang vidare. Efter en



Vid X före 6:an
var olyckan fram-
me.

god stund hörde jag motorljudet från en fyrhjuling. Skönt. Upphasad med den friska skinkan på sitsen och armarna hårt om chauffören skumpade vi fram mot mål och första hjälpen vid TC. Tävlingsläkarens första blick gav klart besked: ambulans till närmaste sjukhus för röntgen.

Tahko – Kuopio 65 km

Jag frågade försynt: Minne menemme? Sjuksköterskan svarade på ren savolaxdialekt att målet var Kuopio universitetssjukhus. Tack, det låter bra, sa jag. Sedan var vi tysta i 45 minuter. Klockan 20.20 rullades jag in för röntgen. Höften såg bedräglig ut på bilden. Jag fick ett eget rum, men varje förflyttning, från brits till brits och till sist till sängen, med en krossad höft var en obeskrivlig pärs. Innan god natt sa en ung läkare: I morgon får du en splitter ny höftprotes. Magen kurrade och benet värkte.

Rapport eller epikris från ett universitetssjukhus

Dag 3. Varje skötare, läkare eller annan personal, som kom in i rummet frågade mig vem jag var. Det räckte inte med namnet, hela signumet skulle de ha. Det är ju viktigt att man får behandling för sina egna krämpor och ingen annans, sade de. Det ledde till att jag, så fort någon steg in i rummet, rabblade alla uppgifter högt och tydligt, som i militären. En del vinklade upp munnen till ett litet leende och undslapp en blinkning med ena ögat. En signal från en manick vid sidan av sängen väckte min uppmärksamhet under morgonnatten. Vad är det för alarm? undrade jag. Din puls är under 48 slag per minut. Helt normalt, sa jag. Magen knorrade. Jag önskade mat och kaffe.

Dag 4. Kirurgen Sami Miilunpohja kom på morgonvisit. Han frågade vem jag var (förstås) och vad som hade hänt. Jag började vant rabbla alla uppgifter, med tillägget: 77-årig orienterare från Närpes. Jag beskrev händelseförloppet, exakt från fallet fram till första hjälpen vid TC. Bra, men det som skedde mellan fallet och munkijä är OMÖJLIGT, sade läkaren. Jag hade kunnat bevisa allt på orienteringskartan, men han hade redan gått vidare till nästa patient. En läkarstuderande, en ung dam, vände sig mot mig och sa med ett vänligt leende: Eklund blir opererad i dag. Snabba på, önskade jag, men väntan blev lång.

Klockan 14.30 rullades jag i expressfart genom oändliga korridorer. Jag undrade: Kuinka nopeasti sängyllä voi ajaa? Pojken bara flinade. Det kändes som att kliva in på en maskerad när dörren stängdes bakom mig. Åtta anonyma personer i gröna rockar, mössor, förkläden, handskar och munskydd. Nåväl, tänkte jag, det som inte en kan, kan den andra. Vill du bli sövd eller vara vaken? frågade läkaren. Helst vaken, svarade jag. Jag vändes över på sidan med den sämre höften uppåt samtidigt som en läkare gav en spruta i ryggen. Jag låg så obekvämt att jag nästan ångrade mig, nedsövd hade kanske varit bättre. Hur ska du klara det här, Eklund, i en och en halv timme? hann jag tänka där jag låg som en döende svan i baletten.

Kirurgen drog det första snittet med skalpellen. Reflexmässigt hoppade jag till. Oi, tuntuiko? Ja, kyllä, svarade jag bestämt. Snabbt var de igång igen och den obekväma ställningen blev ett minne blott. Jag försökte känna igen de olika redskapen som använ-



Röntgenbild före operation, tagen ur en annan vinkel än efterbilden.

des, enbart på ljudet: bormaskin, vinkelslip, såg och hammare. Efter 90 minuter var allt klart. Kirurgen frågade hur jag mädde och konstaterade att det inte fanns någon blödning och att allt såg bra ut. Jag inflikade och undrade vad han trodde om orientering nästa sommar. Garanterat! fick jag till svar. Men du måste motionera från första dagen och framåt och lyssna på kroppen! Kiitos, hann jag säga innan han gick vidare.

Senare på kvällen kom en ung sjukskötarstuderande som gärna ville träna sin svenska. Huru mår du, Eklund? Jag svarade: Mycket bra eller som vi säger i min hemby: e slarvar å gaar. Då skrattade vi båda. Lite före god natt tog Eklund sitt första steg med ny höft. Ett litet steg för Eklund och ett stort kliv för



Röntgenbild efter operation.

orienteringen. Nu startar min målinriktade träning, med siktet inställt på att ta revansch på nästa Fin-5.


Utskrivning och hemfärd

Dagen efter operationen var det tänkt att jag skulle åka hem, men jag önskade stanna ännu en natt. Anledningen var enkel: jag gruvade mig för den långa taxiresan på över 500 kilometer. Jag trivdes dessutom utmärkt på sjukhuset. Alla som jobbade där var mycket vänliga, och några språkliga svårigheter uppstod aldrig. År 2024 utförde man 1 564 knä- och höftprotesoperationer, man kan tala om kunnande på hög nivå. Nåväl, hemresan gick lugnt och behagligt, trots en liten extra sväng i Kauhajoki när chauffören körde fel. Det var navigatorns miss, men Eklund var vaken och visade den rätta vägen. Taxin svängde in på Parkgränden 2 i Övermark kl. 20.30 fredagen den 11 juli. Följande dag påbörjades den målinriktade rehabiliteringen: 1,9 kilometer första veckan, 7,9 kilometer andra veckan och så vidare, men där börjar en annan historia!



Tjejmilen

ordnas i Närpes
tisdag 24.6.2026 på Mosedal

Mera info på:
 Tjejmilen i Närpes
www.nok.fi

MIRAGE
Skin & Body

Boka behandling
mirageskinbody.com 050 363 1889
ancha@acbackholm.com
 Närpesvägen 2, 64200 Närpes



GRÄVMASKINSARBETEN

högläggning, skogsdikning
och energivedsavverkning

Kurt Nygårds
0400 260 952

Markus Söderback
040 960 3510

Nya dimensioner i orientering

LIVELOX

Text **Johanna Svedström Söderman**

I takt med att tekniken har utvecklats har även orienteringen fått nya verktyg för att engagera både deltagare och publik. Ett av de mest populära verktygen är Livelox, en webb- och telefonapplikation som har revolutionerat hur vi analyserar och upplever orienteringstävlingar.

Vad är Livelox?

Enkelt förklarat är Livelox en plattform för visning och analys av orienteringslopp. Den samlar in GPS-spår från deltagare och presenterar dem på en karta i realtid eller i efterhand. Förutom att se sina egna vägval kan du jämföra dem med andra löpare, vilket skapar en helt ny nivå av analys och insikt.

Livelox har en intressant historia, som inte är kopplad till en enskild uppfinnare på samma sätt som många andra produkter. Tjänsten utvecklades ursprungligen av det svenska IT-konsultföretaget Knowit i samarbete med Svenska Orienteringsförbundet (SOFT) och O-Ringen. En av de centrala personerna i utvecklingen från start var orienteraren Mats Troeng, som var huvudutvecklare för tjänsten under Knowit-eran. Han anses av många vara en nyckelfigur i Livelox tidiga skeden. I början av 2022 förvärvade det nystartade norska företaget Livelox AS programvaran från Knowit. Denna övergång gjordes för att ge Livelox ännu bättre förutsättningar att fortsätta utvecklas och växa som en dedikerad produkt för orienteringssporten.

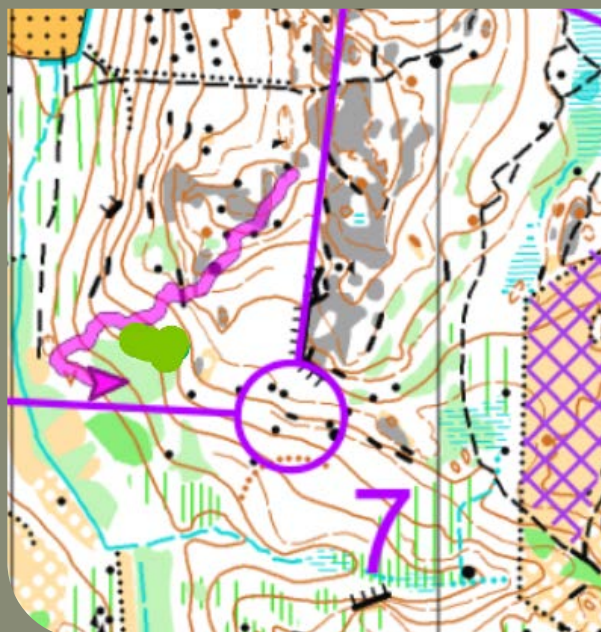
Fördelar för löparen

För orienteraren är Livelox ett ovärderligt redskap. Direkt efter loppet kan du i lugn och ro analysera dina sträckor, se var du gjorde misstag och jämföra din prestation med klubbkamrater eller eliten. Det är ett utmärkt sätt att lära sig av sina misstag, förbättra orienteringstekniken och se vilka ruttval de bästa löparna gjorde för att hitta den där svåra kontrollen. Förutom vägval kan du också se exakta sträcktider för varje del av loppet, vilket ger en djupare förståelse för var du förlorade eller tjänade tid.

Livelox har inte bara förändrat hur vi analyserar lopp, utan också hur vi upplever dem som åskådare. Under större tävlingar kan publiken följa de främsta löparna live på stora skärmar eller i sin egen telefon. Det gör att sporten blir mer dynamisk och lättillgänglig, då man kan se hur dramatiken utspelar sig i realtid.

Hur fungerar det?

För att dina vägval ska synas i Livelox behöver du antingen ha en GPS-klocka som du laddar upp spåret från, eller så använder du Livelox-appen i din smartphone under loppet. Appen skickar kontinuerligt din



Löparen dras för långt åt sidan och märker sitt misstag nere på den öppna ytan



Löparen på väg från kontroll 2 svänger av för tidigt och inser sitt misstag först nere vid diket

position till servern, så att dina vägval visas live på kartan. Många arrangörer samarbetar med Livelox, och det blir allt vanligare att man kan se tävlingsbanorna och deltagarnas spår direkt efter målgång. Livelox har blivit en självklar del av orienteringen. Det är en plattform som inte bara förbättrar löparens egen utveckling, utan ökar också spänningen och engagemanget för sporten som helhet. Oavsett om du är en erfaren elitlöpare eller en nybörjare som vill förstå hur du kan bli bättre, är Livelox ett verktyg som är väl värt att utforska.



Lokala satsningar för små idrottare i Österbotten:


- Välbefinnande i hobbyverksamhetsdonationer till lag och grupper
- Sponsring till föreningar
- Gratis olycksfallsförsäkring i ett år åt barn under 7 år

Läs mer om kampanjerna via nätet!



lahitapiola.fi/sv/person/for-kunden/formaner-och-kampanjer/osterbotten/

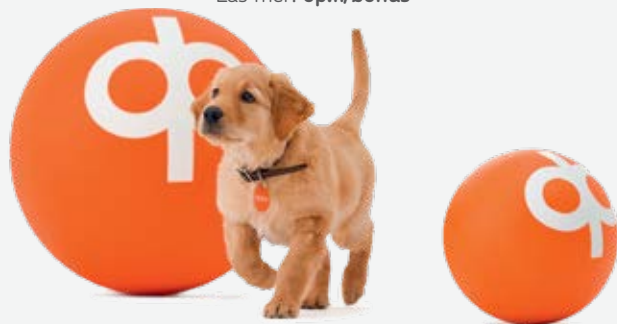
LOKALTAPIOLA
Österbotten

 OP Västkusten

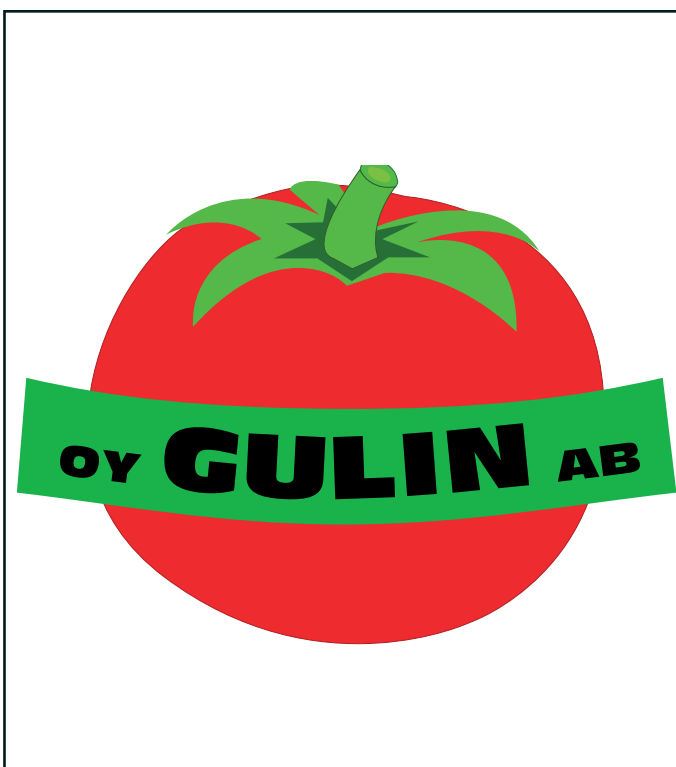
Koncentrera mera, det ger bonus

Som ägarkund i OP Västkusten får du mest ut av din OP-bonus genom att koncentrera dina banktjänster och försäkringar hos oss.

Läs mer: op.fi/bonus



Skadeförsäkringarna tillhandahålls av Pohjola Försäkring Ab och livförsäkringen av OP-Livförsäkrings Ab. Andelsbankerna fungerar som ombud för bolagen.



**Fjärdingsgränd 1
66100 Malax**

AutoForum

En bilverkstad med full service!



		
Service och reparationer	Digitala serviceböcker	Diagnos och felsökning
		
AC-service	4-hjulsinställning	Biltvätt
		
Oljebyte och spolning av automatväxellådor	Vindrutebyten o. stenskottsreparationer	Krockskade-reparationer

Östra linjen 7, Närpes • Tel. 06-2241877 • www.autoforum.fi

Johnnys

RÖR & VENTILATION AB

Försäljning, installation, service

0500 364 974

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

BECKER

BFAST

fastighetsförmedling

Ab fastighetsförmedling Becker
Förmedling, värdering och offentligt köpvittne

www.bfast.fi,
e-post: info@bfast.fi, 0505392562

Inred din dröm

Sjöbloms Golv

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

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

FR MASKINSTATION

Filip 044 098 8585 | Robin 044 358 0020

RÖRTEAM

VVS installationer - LVI asennukset

info@rorteam.fi www.rorteam.fi Telefon: 06-2243016

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

Närpes Skylt & Dekal

skylten@tawi.fi
tel. 050-517 9313

NÄR-MÖTOR

- Svetsar och slitagedelar
- Tillsatsmaterial
- Lager
- Remdrifver
- Kedjdrifver

 WOIKOSKI

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

PÖRTOM TAXI

Martin Mylläri
0400-363 796

NYLUNDS HANDELS TRÄDGÅRD

PÖRTOM

STORT URVAL AV
BLOMMOR

JUNIOR



VI PRESENTERAR



FÖR VEM?

Orienteringsskolan för barn f. 2018 och äldre
Skärmjägarna, nybörjargrupp 8-10 år
Skogslöparna, nybörjargrupp 10-14 år
Stigsökarna, fortsättningsgrupp 9-10 år
Höjdetarna, fortsättningsgrupp 10-12 år
Bergsbestigarna 12-13 år
Ungdomsgruppen 14-

VAR & NÄR

Varje vecka är vi på olika håll i Närpes. För att hitta rätt brukar arrangören hänga upp orienteringsskärmar längs vägen. **Första gången, 29.4 är vi på Vargberget.** En nyhet för i år är att tillfällena är uppdelade så en del är fram till midsommar, och de sista tillfällena är i augusti.

Skogslöparna, stigsökarna, bergsbestigarna och ungdomsgruppen börjar klockan **18.00**. Skärmjägarna och höjdetarna 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€/säsong. Juniorlägret kostar 40 €. Alla NOK-juniorer tävlar helt gratis. Blir du medlem i NOK är avgiften **20 €/person** eller **50 €/familj**. Nytt för i år är att kostnaden för juniororienteringen smidigt betalas på plats med MobilePay!

Anmälan ska göras senast 10.4 på www.nok.fi. Observera att vi inte tar emot anmälan på plats.

VAD GÖR VI

Nybörjargrupperna fokuserar på grunderna så som kartecken, kartförståelse och att känna sig trygga i skogen.

I **fortsättningsgrupperna** fördjupar vi oss i vägval, kompassanvändning och hur man bäst reder upp en bom.

Varje tillfälle inleds med lek eller uppvärmning, följt av orienteringsteori och orienteringsbana.



ORIENTERINGEN



KOMPASS & EMIT

För att delta i juniororienteringen behöver alla en egen **emitbricka**. En sådan kan man hyra i samband med att man anmäler sig till juniororienteringen om man inte redan har en egen. Emitbrickan tar tid och visar att du besökt alla kontroller på din bana.

Kompass kan man börja använda 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

Satsa på oömma och bekväma träningskläder som klarar av både kvistar, lera och vatten. Huvudsaken är att det är bekvämt och lätt att röra sig.

Gympaskor, terränglöpskor eller orienteringskor är bra att ha på fötterna. Undvik stövlar då de ofta blir tunga och klumpiga när man ska springa. Ett bra tips är att ha med torrt ombyte i bilen, tex. torra strumpor och skor.

ANNAT SKOJ

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

Till årets höjdpunkt hör **lägret på Parra 27-28.6** (med tjuvstart den 26.6 för de äldsta). Förutom kompishäng och tältmys, utlovas många kluriga kontroller och ett och annat dopp i sjön. Vid årets slut är det dags för premieringar. 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 beroende på hur många poäng man fått så får man pris på avslutningen.



06 224 1809
NÄRPES
www.pizzeriacasa.fi



En meningsfull fritid i Närpes



In- & utrikes-transporter

0400 160 833
info@nixell.com

NIXELL LOGISTICS



NÄRPES
NÄRPIO

www.narpes.fi

- TRAKTOR & TRÖSKSERVICE/REPARATIONER
- LANTBRUKSMASKINREPARATIONER
- HYDRAULISLANGSERVICE
- LUFTKONDITIONERINGSSERVICE

ANDERS 0500 884475
anders.backholm@multi.fi

- KROCKSKADERREPARATIONER
- LACKERING
- VINDRUTEBYTEN
- BÄRGNINGSBIL

PATRIC 0500 761092
patric.backholm@multi.fi

BILBÄRGNING 050 4959888



Bäckholms
VERKSTAD

MOT EN GRÖNARE MORGONDAG

Tillsammans driver vi utvecklingen mot en renare framtid.





NESTEPAINE



TRÄSKBÖLE TRÄDGÅRD

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

CityDental TANDKLINIK
HAMMASKLINIKKA



TANDLÄKARE - HAMMASLÄÄKÄRI

VERONICA LINDQVIST
PATRICIA RIDDAR
NORDSTRÖM

MUNHYGIENIST- SUUHYGIENISTI

CAMILLA STORM

TIDSBOKNING - AJANVARAUS

📞 045-605 47 48 • www.citydental.fi

Närpesvägen 16 H • Mittistan
3:e våningen • Närpes

MASSÖR & FOTVÅRD
H.G. BACKMAN

Lövvägen 7, 64200 Närpes, 040 5380603
ÄVEN HEMBESÖK

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 STÅD & 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

Ristorante
PREGO

NÄRPES
APOTEK

044 7760 901 www.narpesapotek.fi

DERMOSIL

Känns
bra



KÖP ONLINE

Din webbshop
för hudvård

SV.DERMOSIL.FI

NYHET!

FYSIOTERAPI

Din Hjälp Ab
Sinun Apusi Oy

André Engelholm, fysioterapeut

Massage, handledning, träningsprogram
Med eller utan remiss. Gör även hembesök!

PRIVAT LÄKARMOTTAGNING

Peter Riddar

Allmänläkare, specialist i lungsjukdomar

📞 **045 2044506** RING OCH BOKA TID!



www.dinhjalp.fi Nybrovägen 13, Närpes @dinhjalpab



VIKTIGA NYBÖRJARTIPS FÖR JUKOLA

Text **Johan Gullmets**

Funderar du på att delta i Jukola och Venlakavlen? Här kan du läsa om några mer eller mindre viktiga tips av Johan Gullmets.

Jukola är min absoluta favorittävling, bland alla sporter. Hela upplevelsen kombinerar många olika härliga element: övernattnig i tält, lagtävling, natt-manöver, att få tävla tillsammans med eliten och framförallt: känslöhanteringen.

Jag har deltagit i många Jukolan. Inte så många så att jag kan kallas veteran men ändå tillräckligt många för att kallas erfaren. Jag har tappat räkningen men gissar på 17 gånger. Till min stora glädje är jag i varje fall inte längre yngst i NOK:s Jukola-lag.

Först lite basfakta. Det är herrarnas stafett som kallas Jukolakavlen där 7 löpare bildar ett lag. Starten går klockan 23 på kvällen och så springer man sin bana i tur och ordning under hela natten. Damer kan också delta i Jukola. Venlakavlen är damernas stafett som pågår samma lördag som Jukola, men dagtid. Här är det 4 damer som bildar ett lag. Herrar får inte delta i Venla.

En av de viktigaste momenten som gäller förberedelser är att knyta skorna ordentligt. Det lärde jag mig redan på min allra första stafett i orientering, FSOM i Svartbäcken 1995. Då, precis som på Jukola, startade första sträckans löpare tillsammans. I tjurrusningen som uppstår efter startskottet var det någon som trampade på min häl så att skon gled av. Alla fortsatte förstås vidare medan jag fick vända om och söka min sko till publikens stora förtjusning.

Det finns olika sätt att knyta skorna ordentligt. Orienteringsskor är ofta försedda med ett extra hål för en säker snörning. Att därefter tejpa ihop lösa snoddar med en stark tejp är viktigt.

På tävlingar används en liten papperslapp som ska sättas fast på Emit-brickan. Emit-systemet registrerar när de tävlande har stämplat vid en viss kontroll. Den lilla papperslappen används bara som backup. Ifall den elektroniska emitbrickan går sönder så har små hål (förhoppningsvis) tryckts på papperslappen och med hjälp av den kan orienteraren ändå bli godkänd. Nu kommer vi till den springande punkten. Vanligtvis går det bra att pilla in den lilla lappen i hakarna som finns på brick-

an. Men Jukola är ingen vanlig tävling. Lappen ska klara av en extrem typ av slitage. Senaste Jukola klättrade jag uppför branter på alla fyra. Jag kanade ner för flera stup och simmade över en bäck när jag inte genast hittade bron. För att papperslappen ska hållas på plats under dylika förhållanden måste den tejpas längs kanterna.

”Senaste Jukola klättrade jag uppför branter på alla fyra. Jag kanade ner för flera stup och simmade över en bäck när jag inte genast hittade bron.”

På Jukola används pannlampor på natten. Mitt råd är att inte använda för stor och tung lampa om du inte ska springa den allra mörkaste sträckan. Visserligen finns det berättelser i föreningen om hur pannlampor har slocknat mitt i skogen under Jukola. Men lamp teknologin har tagit stora kliv framåt vad gäller både lyskraft och batteritid.

Nu när vi har avhandlat några praktiska tips så återstår det viktigaste. Nämligen känslöhanteringen. I en stafett med så många deltagare som Venla och Jukola sätts den mentala biten på prov. Själv har jag alltid upplevt det utmanande att kunna stänga av omgivningen och koncentrera mig helt och hållet på min egen väg. Så fort någon springer i närheten av mig påverkas jag på ett eller annat sätt. Jag kan inte säga att jag har bemästrat konsten av total koncentration. Men jag har blivit bättre på det, främst genom att lära barn orientera och se hur lätt barnen distraheras av sina kompisar.

I orienterings-stafetter har de tävlande på en sträcka lika lång väg att springa men vissa kontroller är olika. Det här kallas att banan är gafflad. Precis som på skaftet på en gaffel kan de tävlande komma springande från en gemensam kontroll men därefter tvingas välja rutt för att hitta till sin egen kontroll.

Ibland upplever jag en form av kollektivt flow under Jukola. När en oändlig mängd med människor tillsammans rör sig i skogen mot gemensamma mål. Ibland tysta och sammanbitna och ibland högljutt samarbetande. Då gäller det att hålla sin egen bana i huvudet och bara följa strömmen så länge som den bär dig åt rätt håll. Lycka till!



Johan Hertsbacka demonstrerar hur skorna kan knytas så att de säkert hålls på fötterna.



Johan Gullmets med nyköpt pannlampa i NOK-lägret.



Eskil Grahn har kokat extra starkt morgonkaffe åt en trött Jukola-tävlare.



Mera vila än spring.



Room with a view.



Störst är inte alltid bäst.



Christian Granlund visar hur han har tejpat fast lappen så att den ska hållas på plats i alla situationer.



Pålitliga stafettlöparen Carina Leppävuori har en mångsidig idrottsbakgrund inom skidåkning, skidorientering, friidrott och orientering.

CARINA LEPPÄVUORI - Orienteringen har alltid funnits där

Text **Mia Smeds**

Hon är speciallärare, en given och pålitlig stafettlöpare i orientering, något av en perfektionist med en mångsidig idrottsbakgrund. Hon har ett minne som få vad gäller idrottsresultat och statistik och ett hjärta som brinner för idrott. I NOK-profilen 2026 möter vi Carina Leppävuori.

Carina är hemma från Pörtom, därifrån känd under flicknamnet Nordman. Hon började sin orienteringskarriär 1988 genom att delta i Närpes OK:s juniororientering. Carina råkade hitta ett reklamblad om juniororienteringen, som väckte hennes intresse, då hon deltog i ett landsvägslopp vid UF-lokalen i Yttermark. Sagt och gjort och det var bara för pappa Leif Nordman att börja skjutsa i väg Carina på träningarna. Samtidigt var Kim Svarvar en aktiv ledare i Pörtom och förutom Närpes OK:s egna juniororienteringsträningar ordnade Kim egna träningar för Pörtombarnen.

Tidigt tävlingspremiär

Carina berättar att hon hann knappt prova på orientering innan det var dags att börja tävla och första tävlingen var Ekorrstignfinalen. På den tiden stämpelades det med stiftklämmor i ett papperskort och Carina minns att hon råkade hoppa över den tredje kontrollen och därmed stämplade fyran i treans ruta och femman i fyrans ruta. Tre felstämplade kontroller resulterade i 15 straffminuter och många hack neråt i resultatlistan. En irriterande händelse som etsat sig

fast i minnet. Carina berättar att det tävlades mycket och det gick både upp och ner, men innan säsongen var slut belönades hon ändå med en vinst på en tävling i Jurva.

Vintertid fortsatte träningarna vid servicehuset i Pörtom. Det spelade orienteringsbingo och löptränades varje vecka. Vintertid stod också skidåkningen högt i kurs i Närpes och Carina var en mycket duktig skidåkare också. Förutom skidåkning vintertid och orientering fylldes den mångsidiga idrottstjejens kvällar sommartid också med knatteträningar i friidrott. Skidorienteringen kom in i bilden i 16-årsklassen och Carina placerade sig framgångsrikt två gånger på femte plats på FM.

Gymnasietiden tillbringades vid Vörå idrottsgymnasium och i det skedet fick skidåkningen störst tyngd. Skidorienteringen fick ta ett litet steg tillbaka, medan sommarorienteringen alltid fanns med i bilden. - Inom orienteringen fanns det egna gänget, men inte enbart i den egna föreningen Närpes OK, utan kompisarna från andra föreningar var också mycket viktiga. Sammanhållningen inom orienteringsgemenskapen var stark.

I 19-årsåldern comebackade Carina i skidorienteringen och knep några FM-plaketter till. År 1997 blev det också stafettguld på 4x800m i banlöpning tillsammans med IF Kraft.

Efter studenten inledde Carina studierna vid pedagogiska fakulteten i Vasa. Vid sidan av studierna hade den mångsidiga idrotten en stor plats i hennes liv. Hon tog sig även tid för föreningsarbete och fungerade som ledare för juniororienteringen i Pörtom sommaren 1999 och 2000. För att stärka sitt kunskapsområde deltog Carina i Nordiskt Ungdomsledarlager 2NULL1, som ordnades i samband med orienterings-VM i Tammerfors 2001. – Det var ett väldigt roligt läger och jag fick knyta kontakter med orienterare från hela Norden.

Vilka ögonblick vill Carina då lyfta upp från sin egen orienteringskarriär? - Det finns så många, att det är svårt att välja, men jag vill ändå lyfta fram tre olika stafetter som speciellt etsat sig fast i minnet.

Stafettguld på 4x800 m och stafettminnen

- Den första Venlastafetten jag deltog i, som ordnades i Pyhä-Luosto 1994. Tävligen kändes enorm, terrängen helt obekant och upplevelsen var helt ny. Carina sprang dessutom startsträckan och inledningen gick inte alls bra. Men efter några kontroller kom aha-upplevelsen, på vilket sätt man skulle orientera och därefter var det omkörningsfilen som gällde. En oförlömlig upplevelse.

Den andra orienteringsstafetten som Carina lyfter fram är från samma år, 1994, då Ungdomens Jukola ordnades i Joutseno. Närpes OK låg på 10 plats då Carina skulle ut på den näst sista sträckan. Det var inte första gången hon sprang den, men det var första gången som laget låg så högt uppe i tävlingen och verkligen kämpade om topplaceringarna. Adrenalinet flödade och farten var hög. Det gällde att hålla koll på riktningen och samtidigt hänga med i den höga farten. I något skede av banan splittrades gruppen och Carina minns den avgörande stunden då hon behövde ta beslut över vilken klunga som hon skulle följa och vilken riktning som var den rätta. Det var stort att våga lita på sig själv och gå rätt väg. Till den sista växlingen kom hon som 6:e, 5.39 efter ledande lag. Närpes OK:s första lag placerade sig slutligen på en smått sensationell 8:e plats bland över 200 lag och förlorade endast 3.31 till vinnarna Rastikarhut från Björneborg. En otrolig prestation av Närpesjuniorerna!

Damernas Tiomila i Eskilstuna 2007 är också en minnesvärd tävling. Inte kanske så mycket på grund av slutresultatet utan mer av själva känslan i prestationen. Det var en dag då allt klaffade. Carina sprang den raka, tredje sträckan. Under loppet kom hon i kapp en av förhandsfavoriterna KOOVEE från Tammerfors. Löpningen kändes otroligt stark, orienteringen var fokuserad, kontrollerna kom emot, känslan av att dominera eller kunna styra pre-

stationen var fantastisk. Tävlingsorientering då det är som bäst!

Idrott i generna

Idag bor och jobbar Carina som speciallärare i Storängens skola i Esbo. Hon har arbetat i Storängen sedan 2004 och fungerar som teamleader för pedagogik och välmående i skolan. Självklart har mycket ändrat på de dryga 20 åren som hon tillbringat i skolvärlden. Klimatet har på många sätt hårdnat och en slags filterlöshet märks bland eleverna. Men Carina konstaterar att fortfarande gäller samma sanning som för 20 år sedan - Om man lär känna eleverna, så är hälften vunnet.

Carinas egna döttrar Linn, 16 år och Anni 14 år gamla, har givetvis ärvt sin mors intresse för idrott. Linn spelar fotboll i FC Honka TU18. Hon är en duktig ytterback och har knackat på spel med landslaget. Carina fungerar också som en av lagledarna i Linns lag. Anni har däremot efter flera år som målvaktsspelare i fotboll valt att byta idrottsgren och spelar numera handboll. Hon har också lämnat målet och spelar i stället som ytter i Dickens F11-lag.

Självklart har flickorna också lärt sig både orientera och åka längdskidor och de har också deltagit i flera orienteringsveckor under årens lopp.

Carina har ett stort intresse för döttrarnas idrottande och följer aktivt med på både träningar, matcher och cuper. Hon är speciellt intresserad av att se och lyssna på de instruktioner som tränarna ger och njuter av att se hur ungdomarna tar till sig och förverkligar dem sedan under matcherna. Hon får mycket glädje av att se ungdomarna lyckas gå framåt i sin utveckling.

Några egna idrottsliga målsättningar har Carina inte i dag. Hon njuter av motion och att röra på sig i naturen. En del skador under åren har dock satt sina spår. Att ännu kunna genomföra och njuta av en två timmars skogslänk, trots dessa skavanker, är något hon drömmer om. Men visst händer det ännu att nummerlappen åker på i någon orienteringstävling om det passar in i döttrarnas scheman. Och trots att man kan skönja en viss barmhärtighet mot de egna prestationskraven, kan vi nog räkna med att Carina Leppävuori ger allt för laget. Vissa ränder går aldrig ur.



SMEDS
ENERGY

Brännolja
Diesel
till farmartanken eller huset

Thomas Smeds
0400 568947
smedsenergy@petalax.fi

DIN LOKALA
BRÄNSLEVERANTÖR



Ab JMK-Milkhouse Oy
Följ oss gärna på facebook

**VÄLKOMMEN TILL
NATURSKÖNA FAGERÖ
SOMMAREN 2026**

Närpes enda sommarrestaurang
som finns vackert beläget
vid Rangbyfjärden!

minigolf • lekpark • SUP • beachvolley
simstrand • småbåtshamn

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

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

Presentkort
Lahjakortti • Gift Card



DEN PERFEKTA GÅVAN

Närpespresentkortet funkar i 34 företag i Närpes.
Beställ/köp på nff.fi eller direkt hos Tawi, Örtaboden,
Angel's Syatelje och sommartid hos
Wickmans Plantskola. Se närmare på www.nff.fi



06 347 4500
lassas@lassas.fi

T:mi SEPPO KELTAMÄKI
0400 725 467

VAUHTI ARIES PELTONEN MADSHUS
OIKEA
OSTOSRASTI

Vilintie 2, 91100 Ii

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

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

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

**MASKINSERVICE
. SÖDERMAN** 045 356 1465
www.soderman.fi

- Gräsklippare
- Utombordare
- Fyrhjulingar
- Motorsågar
- Röjsågar och utrustning
- Högtryckstvättar m.m.

Husqvarna
Honda
Kränzle

Försäljning & service
LINDE GASSERVICE

SSC
climate group


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

Boka tid för däckbyte på www.RINGSERVICE.fi

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



VÄGHYVLING
J. ÖSTERDAHL
040 513 1779



 **SCHETELIG**
CREATING GROWTH

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

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



Närpes - 06 2242 185 - narpio@storenvari.fi



Virke för alla behov

Närpes Strandvägen 93
0400 160 357
Måndag - Fredag 9.00 - 17.00
Lördagar stängt!

Yttermark, Östra linjen 962
050 561 1701
Måndag - Fredag 8.00 - 17.00
Lördagar stängt!



GRANLIDEN



FM för första gången i Närpes – och på Vargberget

Text **Ann-Mari Snickars**

Vår systerförening Närpes Kraft Skidförening har tilldelats Junior-FM för åldersklasserna 17–23 år av Finska skidförbundet inför kommande vinter. Enligt initierade källor blir det här första gången i historien som en FM-tävling arrangeras i Närpes. Datum och distanser fastställs under hösten, men redan nu är förberedelserna i full gång uppe på vår gemensamma hemmaarena Vargberget, som Närpes OK och Kraft Skidor äger tillsammans.

Små och lite större förändringar

Ni har säkert redan lagt märke till att det hänt en del i terrängen. För att få arrangera en FM-tävling krävs homologiserade banor enligt FIS-standard och den biten är nu avklarad. På flera ställen har spåren bredats, lutningar justerats och ytan jämnats. Nu finns det en sprintbana på 1,3 km samt distansbanor på 2,5 och 3,3 km som uppfyller kraven.

Vid första anblicken kan Närpes framstå som plattland och det stämmer ju till stor del. Men när man tar sig upp till Vargberget smyger sig höjdkurvorna allt tätare, och plötsligt är terrängen något helt annat. Det är något vi orienterare känner igen och som garanterat kommer att överraska en och annan skidåkare.

Om vintern blir snörik kommer FM-åkarna verkligen att få bekänna färg i Vargbergets mest krävande partier, inte minst på den 3,3 kilometer långa distansbanan. Att först ta sig an långbacken ner och upp, därefter svänga ner i sladdkurvan, klättra uppför mördarbacken och till sist bär det upp igen bredvid trappan – det blir knappast någon lätt resa.

Snön – den eviga frågan

Som vi alla vet är vintrarna numera långt ifrån stabila, och snötillgången är arrangörens största orosmoment. Drömscenariot är en repris av vintern 2023–2024, då natursnön låg från början av no-

vember ända in i april. Men arrangörerna tänker inte enbart förlita sig på vädergudarna. Redan nu finns sparad konstsnö på parkeringen, väl inbäddad under ett tjockt lager spån. Förhoppningen är att kylan biter sig fast tidigt i november så att snöproduktionen snabbt kan komma igång.

Den nya lilla röda

En annan nyhet är att den röda pistmaskinen, tack vare Närpes stad, har uppgraderats till en bättre begagnad modell. Det innebär en mer tillförlitlig maskin med effektivare spårdragning – precis vad som behövs för att kunna erbjuda FM-åkarna spår i toppklass. Under vintern har våra pistmaskinsförare fått bekanta sig med den nya maskinens många funktioner. Det är uppenbart att utvecklingen går framåt även inom pistmaskinsbranschen.

Vill du vara med och skriva historia?

FM-tävlingarna avgörs under tre dagar, från fredag till söndag. Exakt tävlingshelg bestäms av Finska skidförbundet under hösten. För att ro arrangemanget i hamn behövs över 150 engagerade funktionärer. Uppgifterna är många och varierande: trafikdirigering, arbete i köket, upp- och nedbyggnad av stadion, tävlingskansli, funktionärer ute längs banan, teknikkontrollanter och mycket mer. Ingen tidigare erfarenhet krävs.

Kraft Skidor välkomnar varmt all hjälp. Under våren öppnas ett anmälningsformulär på föreningens hemsida, där man kan anmäla sitt intresse för att bidra före, under och efter tävlingarna.

Tänk att vår fina arena, som sedan 1969 byggts upp av eldsjälar genom gemensamma krafter och samarbete över föreningsgränser, nu för första gången ska få fungera som FM-arena. Det är stort, inte bara för oss föreningar, utan för hela regionen. Det är en chans att åter sätta Närpes och Sydösterbotten på kartan och samtidigt ge våra unga en möjlighet att tävla på hemmaplan – där både hjärtat och hejarklacken finns.



NOK informerar om 2026

År 2026 blir Närpes OK:s 70:e verksamhetsår. Vi kommer att uppmärksamma föreningens junileum. Vi kommer fortsättningsvis att tävla och träna flitigt, samt delta i läger. Vi kommer att arrangera Ekorstigsfinalen och Tjejmilen. I övrigt kommer verksamheten att fortsätta enligt tidigare modell med träningar, tävlingar, talkon, läger och god sammanhållning. Även i år skall vi vara en framgångsrik förening med stabil ekonomi och god likviditet.

Tävlingsverksamheten omfattar deltagande i individuella tävlingar och stafetter från VM och FM-nivå till nationella tävlingar i både orientering, skidorientering och cykelorientering. Klubben skall stöda och ge möjlighet för elitsatsning men även bedriva nybörjarverksamhet och motionsorientering. Klubbens varumärke kommer att vara god gemenskap, talkoanda och tävlingsanda.

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

ARRANGÖR

APR	2.4	Pörtom
	7.4	Jurva
	14.4	Kauhajoki
	21.4	Kristinestad
	28.4	Teuva

● EP-KOMPASSICUP

MAJ	20.5	Seinäjäjoki
	25.5	Kurikka, stafett
JUNI	8.6	Laihia
	18.6	Jurva
AUG	16.8	Kauhajoki, stafett
	19.8	Ähtäri
SEP	8.9	Lappo

● TRÄNINGSTÄVLINGAR

MAJ	11.5	Solf
JUNI	10.6	Korsholm
	22.6	Malax
AUG	10.8	Vasa
	24.8	Laihela
SEP	3.9	Närpes

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.

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

APR/MAJ	29.4	Vargberget
	7.5	Svartbäcken
	14.5	Paus
	21.5	Mossberget
	28.5	Mjödträsk
JUN/JUL	4.6	Vargberget
	11.6	Mosedal
	26-28.6	Juniorläger på Parra
	1.7	Ekorrstigfinal på Högåsen
AUG	30.7	Sommaräventyr Vargberget
	6.8	Högåsen
	13.8	Vargberget
	20.8	Svartbäcken
	3.9	Träningsstävling på Högåsen

Vi firar NOK 70
år med en öppen
torsdagsträff för
alla den 4.6!

● TORSDAGSTRÄFF - torsdag fri starttid 18-19

			ARRANGÖR	
APR/MAJ	16.4	Kompassberget	Sund	
	23.4	Tjälax	Svedström, Eklund	
	29.4	Vargberget	Åbacka	Junior
	7.5	Svartbäcken	Forsén, Bårdén	Junior
	14.5	Paus		
	21.5	Mossberget	M Smeds, C Sandelin	Junior
	28.5	Mjödträsk	Snickars AM & J	Junior
JUN/JUL	4.6	Vargberget	Ingberg Nordmyr, Råstu	Junior
	11.6	Mosedal	Gulin	Junior
	18.6	Nämnäs	Halonen	
	25.6	Kompassberget	Nordin	
	2.7	Högåsen	Sundholm, Svedström-Söderman	
	9.7	Mjödträsk	Perus	
	16.7	Tjälax	F, AM & L Sandgren	
	23.7	Paus		
AUG/SEP	28.7	Mossberget	Granlund	Tisdag
	6.8	Högåsen	Hertsbacka, A Antfolk	Junior
	13.8	Vargberget	AC & J Snickars	Junior
	20.8	Svartbäcken	H & K Smeds	Junior
	27.8	Kompassberget	Häggkvist, Sved, Viik	
	3.9	Högåsen	Bäck, Glasberg, Haka, Vehkoja	Träningsstävling
	10.9	Vargberget	Krook	

● ANNAT

23-26.4	Vårläger	Angelniemi	
5.5-16.6	Tekniktisdag		
11-25.8	Tekniktisdag	Varierande	
16.5	Juniorens träningsdag	Malax	
23.6	Karvamossloppet	Vargberget	Norrgrann
24.6	Tjejmilen	Mosedal	
26-28.6	Juniorläger	Parra	
?	Nuorten Jukola-träningsdag	Lochteå?	
2-5.8	FSO Storläger	Solf	



Gänget som deltog i Ekorrstigsfinalen 2025 i Nedervetil kammade hem 13 medaljer.

● TÄVLINGSKALENDER

APRIL	12.4	Viking Line rastit	Paimio
	18.4	Nationell	Raseborg
	19.4	Skärgårdsträffen	Dalsbruk
	25-26.4	Finnish Spring	Angelniemi
MAJ	2.5	Vårsprätten	
	2-3.5	Nationell	Lappo
	10.5	FM sprint	Tusby
	14.5	DM långa	Korsholm
	16.5	Nationell	Björneborg
	16.5	FM knock-out-sprint	Uleåborg
	17.5	FM sprintsafett	Uleåborg
	23.5	Öppen EP medeldistans	Vasa
	24.5	Öppen EP ultralång	Kauhajoki
	JUNI	6-7.6	Nationell
8.6		Medeldistans	Jakobstad
13-14.6		Venla/Jukola	Vehkalahti
26.6		Nationell	Kronoby
28.6-3.7		Kainuun rastiviikko	Kajana
JULI	1.7	Ekorrstigfinal	Närpes
	5-10.7	Fin5	Salla
	19-25-.7	O-ringen	Göteborg
	9-12.7	Sørlandsgaloppen	Skien
	18.7	Nationell	Pedersöre
	22-24.7	Kvarken träffen	Vasa, Malax, Korsholm
AUGUSTI	31.7-2.8	FSOM	Solf
	15.8	DM Medeldistans	Nykarleby
	16.8	Slätthandskaveln	Kristinestad
	22.8	Ungdomens Jukola	Kontiolahti
	23.8	Kompassi/INOV-8 final	Kontiolahti
	28-29.8	KLL, skolmästerskapen	Kuusamo
SEPTEMBER	5-6.9	FM Långdistans	Posio
	12.9	FM Medeldistans	Kyrkslätt
	13.9	FM stafett	Raseborg
	19.9	DM sprint	Pedersöre
	19.9	DM Natt	Kaustby
	20.9	Oravattonni	Mynämäki
	27.9	DM ultralång	Karleby
OKTOBER	3.10	FM natt	Yläne
	10-11.10	25-manna	Kungens Kurva
	17.10	FM Ultralång	Jyväskylä
	25.10	Jämi suunnistusmaraton	Jämi



Prispallen från bykampen Vårsprätten år 2025. Vinnarna blev Pörtom 2 tätt följda av Rangsby 1 och Pörtom 4. Årets Vårsprätten arrangeras lördagen den 2.5, kampen om vem som blir årets bästa byalag blir garanterat lika tuff som alltid!

● KONTAKTPERSONER

STYRELSEN

Johan Hertsbacka, ordförande	040 5907773
Malin Haka, vicerordförande	050 3421909
Kenneth Smeds	050 3227093
Johan Snickars	050 4443090
Johanna Svedström-Söderman	050 3643625
Annelie Glasberg, sekreterare	050 3772997
Pernilla Blomgren, kassör	044 3849983
Ingrid Sundholm	040 7498106
Thomas Ingberg	050 3138702
Suppleant Sandra Sved	050 3739055
Suppleant Christian Granlund	050 359 4203
Suppleant Kristian Åbacka	0500 663763
Suppleant Saara Norrgrann	045 1514423
Suppleant Sonja Vehkoja	040 8380595

TRÄNINGSGRUPP OCH TÄVLINGSKOMMITTÉN

Heidi Smeds
Ingrid Sundholm
Christian Granlund

UTTAGNINGSKOMMITTÉN

Kenneth Smeds
Björn Forsén
Malin Haka

VARGBERGETS FRITIDSCENTRUM

Heidi Smeds
Suppleant Christian Granlund
Thomas Ingberg
Suppleant Bror-Gustav Bärden
Johan Snickars
Suppleant Sune Nordström

BUFFÉKOMMITTÉN

Sandra Sved
Ann-Christin Snickars
Ann-Sofi Långkvist
Linda Nordmyr
Laura Ehlers
Sonja Vehkoja

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
Pia Nordin

JUNIORKOMMITTÉN

Malin Haka
Heidi Smeds
Caroline Sandelin
Johanna Svedström-Söderman
Ingrid Sundholm

TJEJMILENKOMMITTÉN

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

Thomas Ingberg

KARTUTSKRIFTER

Kenneth Smeds

INTRANET OCH WEBMASTER

Christoffer Smeds

FOTOALBUM

Annelie Glasberg

URKLIPPSBOKEN

Karl-Gustav Hertsbacka

BOKFÖRING

Maria Halonen

VERKSAMHETSGRANSKARE

Matts Kronman
Suppleant Annika Wirén



LUNCHBUFFÉ

Varðagar 10.30-14.30

- ◆ Catering i när och fjärran
- ◆ Beställningsrestaurang
- ◆ Mötesutrymmen 20-120pers

Ålgötsvägen 2
64200 Närpes
045-6918015
bistro.narpes@gmail.com



KENTS ELSERVICE

Elinstallation och -planering
Solpanelsanläggningar
Alarm och kameraövervakning



Kent 0500-361 748
Johnny 050-363 9853

Bjurbäckvägen 29 66280 Taklax
kent-elservice@netikka.fi

Orientera inte vilse i skogsfrågor!



Ta hjälp av lokala skogskundansvariga
på UPM Skog.



Johan Hertsbacka
tfn 040 681 1055
johan.hertsbacka@upm.com
Närpes, Kaskö



Jens Helenelund
tfn 040 749 9717
jens.helenelund@upm.com
Malax, Korsnäs, Pörtom

UPM Skog

Skapare av framtidens skog
upmskog.fi

ROSENQVIST TRANSPORT

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

 **Malax Bär**
Maalahden Marjat

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

KUMMIN

ETT BRA ALTERNATIV
I VÄXTFÖLJDEN

Intresserad av ett odlingskontrakt?
RING 050 444 0524

www.carawayfinland.fi

 Caraway
Finland

Reo International

ORIENTERINGSTÄNK

Konsten att veta var du är och vart du är på väg

Text **Saara Norrgrann**, förbundstränare FSO och tränare vid Vörå idrottsgymnasium

Då jag var barn hade jag en tendens att springa hårt som tusan i terrängen utan desto större plan. Jag vred kompassen mot nästa kontroll och hoppades att jag skulle läsa in mig längs resten av vägen. "Det löser sig nog" var mitt mindset.

Någon enstaka gång kunde detta fungera genom hela banan, men allt som oftast ledde det till en känsla av osäkerhet. Den osäkerheten sänkte undermedvetet tempot och gjorde orienteringen mer passiv än offensiv. Ofta slutade det med stopp eller en bom på flera minuter. En tidsförlost som är omöjlig att springa in igen.

Men så en dag hörde jag talas om ordet orienteringstänk (suunnistusajattelu) och polletten föll ner. Plötsligt insåg jag att jag behövde ändra mitt tankesätt. Jag förstod att orientering inte bara handlar om teknik och fysik, utan om hur vi tänker och fattar beslut. Och faktum är att samma tankemodell fungerar långt utanför skogen.

Vad är orienteringstänk?

Jag är en visuell person och behöver mentala bilder för att förstå helheter. När jag började jobba som tränare för ungdomar insåg jag att jag behövde visuellt material för att förklara vad orienteringstänk betyder.

Jag föreställde mig en vindmölla, där varje ving representerar en process i huvudet: planering, framförhållning och observation. Precis som en vindmölla som sällan står stilla, snurrar dessa processer ständigt i huvudet på en orienterare och egentligen i oss alla.

Planering - vart är jag på väg?

I orientering börjar varje kontrollavstånd med planering. Vi gör vägval, identifierar viktiga hållpunkter och bestämmer attackpunkten för målet, det vill säga kontrollen.

Utan planering är det svårt att ta sig fram effektivt. I livet kan planering vara att välja utbildning, tacka ja till ett jobb, eller bestämma hur mycket tid vi vill lägga på träning, hobby eller vila. Ibland gör vi det medvetet, ibland mer på känsla.

Framförhållning - vad förväntar jag mig?

Nästa steg i tankeprocessen är framförhållning. Här visualiserar vi det som komma skall. Den plan vi gjort delar vi upp i mindre delmål för att göra huvudmålet lättare att nå.

I orientering betyder det att du redan mentalt har sprungit sträckan innan du sätter fötterna i mossen.

I livet kan det betyda att du redan har känt efter hur ett beslut kommer att kännas innan du fattar det.

Observera och bekräfta - var är jag just nu?

I orientering tittar vi inte bara på kartan. Vi tittar upp, framåt och runt omkring oss och bekräftar det vi förväntar oss (och även oväntade objekt). Samtidigt justerar vi riktningen och ibland behövs en ny plan om allt inte går som väntat. Flexibilitet i tankesättet är viktigt.

I livet är detta kanske det svåraste steget. Stanna upp, se vart du kommit, känna efter och justera kursen ifall det behövs.

Orientering som livsfilosofi

Begreppet orienteringstänk är kanske inget man lär sig i skolan, men det är en mycket användbar livskunskap jag lärt mig genom sporten. För i både skogen och livet är det viktigaste inte att aldrig bomma, utan att veta hur man hittar tillbaka till kartan och i rätt riktning.

TANKESNURRA

PLAN - Vart är jag på väg?

- Gör ett vägval, välj viktiga hållpunkter och attackpunkter mellan kontrollerna, vad är sist säkra innan kontrolltagning?

FRAMFÖRHÅLLNING - Vad förväntar jag mej?

- Förutse enligt kartan var du kommer att springa och visualisera/fantisera bilder av den kommande terrängen
- Framförhållning betyder att du alltid tänker lite längre framåt, t.ex. "vad förväntar jag mej om 50 meter?"
- Fortsätt bara när du vet vart du är på väg

OBSERVERA OCH BEKRÄFTA

- Se långt och runt omkring dej
- Se de förväntade hållpunkterna i terrängen och dubbelkolla på kartan



Skapad av: Saara Norrgrann, 2020

Advokatbyrå
Becker & Becker
Advokat Christer Becker

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



Skogsängsvägen 2, 64200 Närpes
020 740 2425 - info@helle.fi

*Autofolks
transport*

Hans-Erik 0500 362488

BestDrive
by Continental

EN LOKAL HANDLARE
PÅ RÅA DAG!
www.cdack.fi

Continental

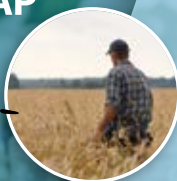
Däckhotell

Hydraulslangar och
kopplingar

Däck **B** Närpes

VETENSKAP
TILL VETSKAP

ALLA!



Näringsanalyser för
jordbruks- och trädgårds-
sektorens behov!



Hortilab AB
OY

Oy Hortilab Ab
© 06 347 4250
hortilab@hortilab.fi
Vasavägen 41,
64200 Närpes

www.hortilab.fi



steelmark

WWW.STEELMARK.FI

Ab **Lärka** Oy

VI BRYR OSS OM BILAR
ALLA BILAR

06 2241 705 / info@larka.fi



LUVIA

Vi ger virket fortsatt liv.
Jatkamme puun elämää.

LUVIAN SAHA OY
Charles Westberg | charles.westberg@luviansaha.fi | +358400266767

ANSKAFFNINGSMRÅDE, HANKINTALUE:
Närpes, Kristinestad, Bötom, Storå
Närpiö, Kristiinankaupunki, Karijoki, Isojoki

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

Ford Närpes Bilcentral 

Skogsängsvägen 1, 64200 NÄRPES, Tel 040 166 0200

www.narpesbilcentral.fi

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







OL-GUBBNYTT

OL-Gubbarna har numera ordnad transport till/från bilen vid NOK:s träningstillfällen. Här ses Bror-Gustav Bårdén i förarsätet med Mats Svedström och Björn Forsén som passagerare. Tala om service!



OL-Gubbarna är en frisinnad, opolitisk, åsiktsliberal grupp orienterande pensionärer, som prioriterar humor och humör. Vår slogan lyder "att vinna är inte huvudsaken – kvalitetstid är viktigare än tävlingstid".

OL-GUBBARNAs orf.

Text **Björn Forsén, OL-gubbe**

"And into the forest I go, to lose my mind and find my soul"

Det kommer hela tiden ny forskning som visar att naturen inte bara är viktig utan helt nödvändig för att vi skall må bra och hålla oss friska. Pulsen går ner i varv och det parasympatiska nervsystemet aktiveras efter bara några minuter i skogen.

En aktivering av det parasympatiska nervsystemet innebär:

- hjärtfrekvensen sjunker och blodtrycket går ner
- nivån av stresshormoner sjunker och "må-bra" hormonet oxytocin ökar
- matsmältningsapparaten och tarmverksamheten stimuleras, kroppens läkningsprocessförbättras

Det parasympatiska nervsystemet är som mest aktivt när vi sover, slappnar av samt när vi är ute i naturen speciellt i skogen.



Med tiden har den moderna människan blivit allt mera distanserad från naturen. Under senare delen av 1900-talet har fenomenet accentuerats i takt med industrialisering, urbanisering och digitalisering. Skärmtiden har stadigt ökat. Allt detta innebär en distansering från naturen – och parallellt med detta har den psykiska folkhälsan blivit sämre. Ångest, depression och sömnsvårigheter har ökat, för att ta några exempel.

OL-Gubbarna har varit föregångare och exemplifierat effekten av skogsterapi under många år. Gubbarna har haft på känn att de är inne på rätt spår. Alla kan vi bli lite trötta och smågriniga under dagen, speciellt om inte allt går som på Strömsö. – men när orienteringskvällen närmar sig, då känner man en förändring. När väskan packas med löparskor, kompass, Emit-bricka och byteskläder – senast då kommer en föraning om vad kvällens skogsterapi skall ge. Man känner sig salig inombords och får något religiöst i blicken, rörelsemönstret blir mjukare och rösten antar en empatisk (sympatisk) klang. Det är otroligt att skogsterapi har effekt redan före vi hunnit till skogs!

OL-Gubbarna får i ärlighetens namn erkänna att teori och praktik inte alltid stämmer. Tävlingsinstinkten och känslan av konkurrens försvinner inte helt – trots mångårig terapi. Vi smygpejlar varandras hälsotillstånd, psykiska balans och utrustningens kvalitet. Ordet empati är bortglömt. I skogen hinner vi inte se oss omkring eller njuta av naturen- allra minst hinner vi stanna och ge de tysta träden en kram eller rotvältorna ett tröstens ord.

Och därtill dessa BOMMAR – oförklarliga hjärnsläpp som orsakar inre känslostormar och ibland skamkänslor med svårtolkade bortförklaringar. Det må stå klart för alla att vår typ av skogsterapi inte är något för veklingar. Man skall ha starkt psyke, tjockt skinn på näsan och god fysik för att klara terapin. OL-Gubbarna är rörande eniga om att terapin har gett gott resultat. Vi har blivit bättre människor på alla vis- enligt vårt eget förmenande.

Viktigt med en holistisk skogsterapi är debriefingen efteråt. OL-Gubbarna är måna om att denna del av skogsterapin genomförs på ett gediget sätt. Njutningsfaktorn har stor betydelse, oberoende om det är en drotningsglass på lokala K-market, kaffe med "smetamunk" på ABC eller bastu med tillbehör på Vargberget.

Bästa läsare – skogsterapi kan genomföras på olika sätt, anpassas individuellt. Skogen och naturen är det viktigaste – resten kan man modifiera enligt tycke och smak.

**Saknar
du ännu
bergvärme?**

**Vi tar fram
solenergin
ur berget.**



STEFAN STORVALL
040 195 6944

stefan.storvall@ks-geoenergi.fi
www.ks-geoenergi.fi

KRISTINA
MED*i*

**LÄKARTJÄNSTER,
UNDERSÖKNINGAR
& DAGKIRURGI**

Allmänläkar- och specialistläkar-
mottagning i Kristinestad

FÖRETAGSHÄLSOVÅRD

Kaskö, Kristinestad,
Närpes, Teuva, Kauhajoki

Tidsbokning vard kl. 8-15

tel. 040 357 8737

Lokala företagshälsovårds-
och privatläkartjänster

www.kristinamedi.fi

PINTA COLOR



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

Svårt att hitta rätt?

Med Dynamo Nets fiberanslutning tar du dig snabbt och säkert dit du vill på internet.

Snabbt.
Stabilt.
Lokalt.



- Låt oss fixa!

Maila info@dynamonet.fi
eller ring 044-022 42 43



NÄRPES GRÖNSAKER
NÄRPÖN VIHANNES

PUHTAASTI
KOTIMAINEN
RENT INHEMSK

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

RENT-A-CHEF
EVENTS - FOOD - STAFF - MUSIC

Visste du att vi levererar varm näringsrik lunch runt hela Närpes?
Detta till priset av endast **13€** (inkl. transport).

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

Catering - Bröllop - Kalas - Firmafest

040 7058 890 - info@rentachef.fi - rentachef.fi

Pörtom
Vatten-
andelslag

0400 217 471

Elinstallationer
M. Granbäck
041-4421095 Pörtom

OY ECOMONT AB
050 378 7698

Plantskolan säsongöppnar 2 maj

Wiplant

Wickmans Plantskola

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



PLANORA OY
HIGH TOUCH - HIGH TECH - CLEANTECH COMPANY

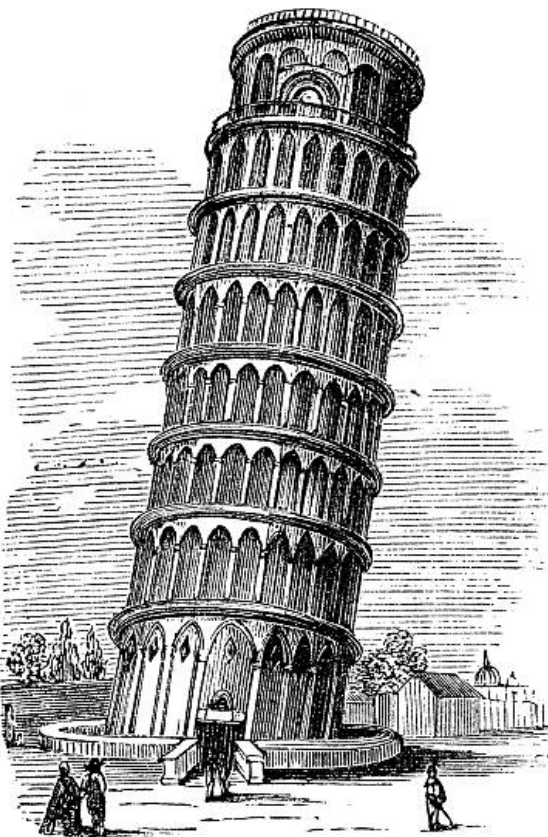
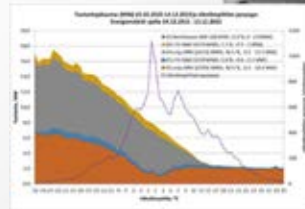
Energia- ja vesisektorin suunnittelu ja tiedonhallintapalveluja pitkällä kokemuksella.

Autamme sinua hankkeessasi
- rastilta rastille!

Energi- och vattensektorns planering och informationshanteringstjänster med lång erfarenhet.

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

www.planora.fi



Vi utför grundundersökningar

T & J Holmback Ab Oy

050 3515 478

050 5623 299

www.tjholmback.fi



HISTORIEN BAKOM NÄRPES OK

Text Närpes OK 50 år



Orienteringen i Närpes fick sin början redan 1947 i och med eldsjälarna Ruth och Nils Lindholm. Paret kom ursprungligen från Sibbo men hamnade via arbete i Närpes. Med sin stora entusiasm och sitt glada sätt lockade paret Lindholm många deltagare till sina orienteringskurser och -träningar.

Under de nästan 10 åren som orienteringen var en sektion inom IF Kraft kom många duktiga förmågor med i verksamheten och den största framgången var helt klart pallplaceringarna i Jukola; 2:a plats i Riihimäki 1956 och 3:e plats i Lahtis 1954.

Säsongen 1956 avslutades med att 18 orienterare samlades i Öster Yttermark södra folkskola den 21 december för att bilda en orienteringsförening. Mötesparagrafen lyder "Beslöts enhetligt att bilda en idrottsförening som har enbart orientering som tävlingsverksamhet och samtliga närvarande tecknade sig som medlemmar i föreningen. Beslöts att föreningsnamn skall bli Närpes orienterarklubb". Henry Österås blev föreningens första ordförande. Styrelsemedlemmar blev Erling Gull, Alvar Vestlin, Rolf Eklund, Leo Mård, Alvar Kvisén och Rolf Ellfolk.

I de kortfattade tidningstexterna framträder inte någon speciell orsak till att detta beslut togs, men tydligt är att orienteringen helt enkelt blivit så omfattande att det inte längre ansågs ändamålsenligt att vara organiserad endast som en sektion i IF Kraft. Orienteringssporten hade också nått betydande framgångar, vilket i sin tur ledde till många och långa tävlingsresor. Man hade rätt stora kostnader med dessa resor och det ställde sina krav på ekonomin.

Orienterarna jobbade hårt med olika talkoprojekt för att få in pengar till verksamheten och det var naturligt att man då också ville bestämma över hur de medel man fått ihop skulle användas. Föreningen var redan under de första åren mycket aktiva och arrangerade bl.a FSOM i Nämptäs och FM i Kalax-Tjälax.



Visst var det bättre förr?

Karusell i aprilaf- ton...

Vårkarusell i Yttermark

Närpes orienterarklubb bjuder i kväll på en trevlig programaf- ton. Programmet består både av lättare underhållning och allvarigare inslag. KIK:s damgymnaster medverkar och Karin Valo dansar solo. Rockn roll-entusiasterna får sig en lektion. Lille Fridolf och Selma gör även sitt in- tåg. För den äldre publiken intresse- rad av faklig-ekonomisk jordbrukspoli- tik ges tillfälle att inhämta kunskaper av värde. Att publiken blir med på noterna svarar programledarna Trygve Erikson och Henrik Bergman för. Det enda inslaget i orientering blir en kort färgfilm från Solvalla in- spelad under juniorlagret 1954. I filmen finns många närpesungdomar med.

The Comos

Koppla av

Kom till alla tiders aprilaf- ton och

VÅRKARUSELLEN

lördagen den 13 i Yttermark ufs lokal kl. 20.

Piggt och värlätt program med karusellpappan Trygve Erikson i spetsen.

Busstrafik närmare i lördagens tidning.

Arr.: Närpes orienterarklubb r. f.

Jätteroligt

The Comos

Närpes OK

-70 år över generationsgränserna

Text **Johanna Svedström-Söderman**

Orienteringen i Närpes växer och mår bra. Sporten erbjuder utmaningar åt både gammal och ung, och man kan vara med på sin egen nivå. Den sociala biten är viktig. Det syns både inom olika generationerna och över generationsgränser. Inom orienteringen och i Närpes OK umgås vi på ett naturligt sätt över generationsgränserna.

De äldsta gubbarna och tanterna (som dock är unga till sinnet ännu!) sitter inne med en ofantlig mängd kunskap. De minns vilket Jukola, som var det jåkligaste på 70-talet, hur många gånger som Närpes OK deltog i Tiomila och i vilken liten avkrok i norra Österbotten som natt-DM arrangerades 1991. Den yngsta generationen är i sin tur hejare på detta med teknik. De kan sina sportklockor, appar och andra nymodigheter och kan hjälpa oss äldre när vi inte förstår oss. Och vi, mellangenerationen, vad kan vi då bidra med? Ja, vi gör så gott vi kan och stöder yngre och äldre generationen. Någon kan behöva hjälp med att knyta skorna och en annan får låna vattsockor så det inte blir kallt om fötterna.

Närpes OK är knappast den enda orienteringsföreningen med flera familjer som deltar med tre genera-

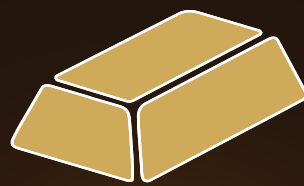


Mats Svedström, till vänster och KG "Bölla" Norrgrann har varit aktiva i Närpes OK sedan 60-talet.

tioner. I NOK har det blivit mer regel än undantag. Man växer upp och in i orienteringsfamiljen, så är det bara. Förutom de genetiska banden och generationerna i orienteringsfamiljen så ska vi inte glömma "bonusarna" som kommer på köpet. Alltså alla ingifta icke-orienterare som i något skede plötsligt märker att de blivit en del av gemenskapen, genom att delta i tävlingar, diskutera bommar och vägval.

Sedan finns det också en till viktig grupp i den växande skaran av orienterare - föräldrarna som kommer med när barnen börjar orientera, och som själva fortsätter fast barnen kanske avslutat sin hobby. Kanske det är just allt detta som är hemligheten i Närpes OK:s livskraft. En perfekt mix av flera generationer, olika åldrar och personer med olika kunskapsnivå; alla kan bidra med något och alla är välkomna. Dessutom kan alla orientera på sin egen nivå, delta i det sociala snacket, fundera på kvällens bommar och heja på varandra vid målspurten!

VI KÖPER GULD & VI KÖPER SILVER



**SUOMEN
ARVOKULTA
Hämeenpuisto 31**

"Finlands mest uppskattade och pålitliga, expertis sedan 2009"

suomenarvokulta.fi/sv    @suomenarvokulta
OSTAMME HOPEAA & OSTAMME KULTAA



Tiomila i Tullinge 1986. Övre raden från vänster: John Hammar, Bo-Göran Sund, Niklas Ulfvens, Peter Viklund och Mikael Lillandt. Nedre raden från vänster: Lars Sandgren, lagledare Erling Gull, Mats Pellas, Kim Svarvar, Mats Svedström, Sven Eklund och Sune Södergrann.

VI FIRAR!

Torsdagsträff, ny historik och jubileumslogo

Text *Johanna Svedström-Söderman*

Under året kommer Närpes OK att uppmärksamma sina 70 år på lite olika sätt, bland annat med en öppen Torsdagsträff på Vargberget dit alla är välkomna! Man kan komma och prata gamla minnen, springa en bana, få lite tips och råd eller gå en bana tillsammans i en mindre grupp med en ledare. Även ett tillägg till historiken som utkom 2006 i samband med föreningens 50 års jubileum är som bäst under arbete. Ann-Mari Snickars har också satt ihop en jubileumslogo åt föreningen, och det är vi mycket tacksamma för!

Som kuriosa kan vi berätta att föreningens logo härstammar från 1947 och har utarbetats av Torsten Strandberg, även han aktiv orienterare. Logon förekommer i sin första version sommaren 1947 i form av ett emblem som tilldelades varje deltagare som fullföljde OL-tävlingen om Hemförlovnings-pokalen. Logon är nästan den samma som ännu idag, men där finns även texten "IF Kraft" utskrivet. I samband med bildandet av en egen specialförening för orienteringen i Närpes började orienterarna använda sin nuvarande logo med den kännspaka bruna älgen som står vid en grön gran med solen framför på ljus botten.

Under året kommer även andra mindre evenemang att ordnas, så håll utkik på våra sociala medier och på vår webbplats för mer information!

Save the date
4.6.2026

FIRA MED OSS!

I år firar vår fina förening sitt 70:e verksamhetsår. Vi kommer att uppmärksamma detta jubileum på olika sätt under året bl.a. med en öppen Torsdagsträff dit **ALLA** är inbjudna!

Torsdagen den 4.6.2026 på Vargberget bjuds alla med att delta. Under kvällen finns ledare på plats, man kan ställa alla tänkbara frågor, testa en bana tillsammans i grupp med en ledare, få tips om utrustning mm.



BIRGIT & HARRY

Ett liv fyllt av orienteringsminnen

Text **Sara & Johan Hertsbacka**

Birgit Vikars föddes 1943, men hon började dock orientera först 1979. Det var Rolf Eklund som visade och lärde henne om orientering. Det var på Vargstubbäck i Nämnäs. Det var Ann-Marie Sandgren, som lockade med henne.

Birgit började tävla omkring år 1980. Hon berättar om ett natt-DM, som ordnades vid f.d. Träskböle skola. Hennes lampa slocknade så hon var tvungen att byta till en annan lampa. Till sist slocknade också reservlampan. Karl-Gustav Norrgrann gav henne en tredje lampa vid den nästsista kontrollen. Hon vann tävlingen i alla fall, som Närpes OK arrangerade. Det var första gången Birgit deltog i ett natt-DM.

Framgång i Fin-5

Birgit har också minnen från Fin5-tävlingar. Hon minns speciellt en tävling i Seinäjoki. Hon startade som andra dam i sin klass. Ledaren bommade första kontrollen så då passerade Birgit och låg i ledningen till sista kontrollen. På slutet blev hon ändå omsprungnen så hon blev till slut tvåa.



Birgit segrare i Fin-5 år 1993.

Hon minns också en FSOM-seger i kanske D55-klas- sen. Det var stafett och hon orienterade tillsammans med Ann-Marie Sandgren och Eva Nyberg. En etapp i Kvarcenträffen då hon vann före duktiga Svea No- jonen, minns hon också. Första FSOM-tävlingarna, som hon deltog i, ordnades i Kronoby. Hon minns att hon stötte ihop med Gunilla Grandahl, numera gift Ek, som idag representerar IF Minken.

Hon tyckte själv att hon var en god orienterare, men dålig löpare. Hon började nämligen motionera eller röra på sig relativt sent i livet. Det var ungefär samti- digt, som hon började orientera.



Birgit Vikars och Harry Perus minns tillbaka på en lång karriär inom orienteringen och Närpes OK.

Birgit var med i NOK:s styrelse under ganska många år. Hon var också serveringsansvarig.

Givande diskussioner om bommar och annat

Nu när Birgit ser tillbaka på de gångna åren är hon väldigt glad för alla år hon hade hälsan i skick och kunde vara med. Speciellt givande var alla diskus- sionerna med klubbkamraterna både efter träningar och tävlingar. Det var roligt att jämföra sina bommar. Närpes OK var som en enda stor familj. Birgit funde- rar också på dagens barnidrott. Hon tycker att spe- cialiseringen sker i en alltför tidig ålder idag. Detta gäller inom alla idrottsgrenar.

Kartorna har också ändrat massor, tycker Birgit, både vad gäller färger, detaljer och skalor. Det Birgit minns speciellt bra från åren med Rolf Eklund är hur mycket han poängterade att räkna stegen i skogen.

Trots att orienteringen var rolig minns Birgit att det ändå ibland kändes lite otäckt då hon bl.a. var tvung- en att ha kartan i munnen då hon skulle passera en djup bäck. Så det var med livet som insats ibland, säger hon.

Orientering med sjökompas 1947

Harry Perus föddes 1934. Han började orientera 1947. Han höll upp mellan åren 1957 och ca 1975. En anledning var att han flyttade till Sverige 1957. 1947 då Harry började var han på en nybörjarkurs med Nils och Rut Lindholm i Bäckby. Han blev inspi- rerad av Rolf Eklund och Ruben Ellfolk. Han började i 12-13 års ålder men på den tiden var den yngs- ta klassen under 17 år. Han minns ett nybörjarläger 1947 då han bara hade en sjökompas, som han hade fått av sin pappa. Det var Lindholms och Tor- sten Strandberg, som var ledare på den tiden.

Hans första FSOM-tävling var 1948 i Pargas i 17-årsklassen. På den här tiden åkte de till Pargas med färja. På söndagsmorgonen fick de delta i en gudstjänst med prästen. Bland de egna resultaten nämner Harry en tionde plats på FM under 17 år.

Till tävlingarna körde NOK:arna med Karjakuntas djurtransportbil. Då det var tävlingar t.ex. i södra Finland åkte de med IF Länkens eller IF Femmans buss.

Harrys söner Mats och Jens föddes 1969 respektive 1973. I och med att barnen kom med återupptog Harry orienteringen omkring 1973-1974. Då hade NOK ett eget H43-lag på Jukola. Harry hade ofta med sig någon junior i bilen till träningarna och tävlingarna. Han nämner bl.a. Börje Ivars och att det var trevligt med yngre sällskap i bilen.

Harry var en gång lagledare på 25-manna-stafetten i Stockholmstrakten. En orienterare från NOK hade tagit fel karta. En arrangör sade att NOK-laget ändå fick springa i mål. Harry kommer ihåg att han sade till arrangören: "Vi har kommit från Finland så vi tänker nog komma i mål".

Ett roligt minne är från en natt-träning i Rangsby omkring 1986 då en annan orienterare ropade åt honom: "Lägg ut väskan!". Rolf sökte nämligen kontrollerna "in i det sista". I oldboysklasserna tog han en gång ett FSOM-guld i stafett tillsammans med Johan Nordback och Sven Viklund. Det var i Terjärv.

Polisbesök under Jukola

Ett annat roligt minne är från Jukola-stafetten nära den ryska gränsen en gång. Under den långa stafettens gång värmde NOK-gänget köttsoppa i föreningsstället trots att det var förbjudet att elda p.g.a. brandfara. Harry minns att soppan inte alls var färdigt värmd då två poliser kom och sa: "Sammuta!". NOK:arna stängde tältduken, poliserna försvann och NOK:arna fortsatte att värma soppan. NOK-gänget åkte dit och hem med Ingves buss. Då de skulle hem var tälten blöta av regnet och då minns Harry att Håkan Nissén tryckte ner sitt tält i gyttjan. Det tältet förblev på tävlingsplatsen.

Ett annat minne är från en FSOM-resa till Åland 1980. Ett däck på bussen lossnade och då NOK:arna kom till den bokade inkvarteringen på Åland serverades det ingen mat. Dessa FSOM-tävlingar var ute på en av öarna, inte på fasta Åland. Problemet löstes genom att den lokala butiksinnehavaren öppnade sin butik för NOK:arna så att de fick något i magen. Hans Sund vann den gången i H21 och representerade NOK. Efter detta bytte han förening till IF Femman.

Mycket jobb med Vargbergskommittén

Harry var under en tid både ordförande och sekreterare för Vargbergskommittén. Han var också kassör och tävlingsanmälare. Han berättar bl.a. om skidspår som förlängdes och köket som moderniserades under de åren. Harry har också många minnen från täv-



Lagledaren Harry tar emot vandningspriset när Närpes vann totaltävlingen för både herrar och damer i orienteringens landskapsstafett 1993.

lingar, som NOK arrangerade, t.ex. på Vargberget och i Tjårlax. Han minns bl.a. misstag med tidtagningen. Ett annat lustigt minne är från då Karl-Gustav Norrgrann en gång "stämplade" med ett blåbär i stället för en blå krita.

Han slutade orientera då han fick hjärtbekymmer. Då han ser tillbaka på åren då han tävlade minns han att han ofta var för het. Före tävlingarna tänkte han att han skulle ta det lugnt, men då han väl hade fått kartan och startat försvann förståndet.

Det bästa med orienteringen enligt Harry var helt klart den trevliga samvaron och kamratskapet inom Närpes OK. Han nämner att NOK aldrig egentligen har haft någon elitsatsning. Han berömmar föreningen för en god ekonomi och en god talkoanda. Han jämför bl.a. med IF Femman som nu som då har gjort en elitsatsning. Han tycker också att NOK är en rättvis "familjeförening". Enligt Harry är orientering den bästa idrottsgrenen, men han gillar inte stadsorientering, som har blivit populärt på senare år. Gällande barn och idrott tycker Harry att barn ska prova på olika idrottsgrenar och inte specialisera sig för tidigt.



Tidigare ordförande Rolf Eklund avtackas av Birgit och Harry i samband med ordförandebyste 1985.

Vi minns
för 60 år
sedan



God insats i Jukola i Lahtis-54 3plats Österås på sista etappen.

Tävlingsrapport från Lakeuden viesti 1966

Text **Mia Smeds**

På 1960-talet var Slättlandskavlen eller Lakeuden Viesti en av de stora orienteringsstafetterna i Finland som samlade topplag från hela landet. 1966 stod IF Femman som arrangör och tävlingen ordnades i Iskmo i Korsholm. Från Närpes OK deltog man med två lag. I god tid publicerades en notis i tidningen om den stundande tävlingen, både vem som blivit uttagen att springa stafetten, vem som skulle springa individuella tävlingen samt vilken tid avfärden skulle gå av stapeln. Till tävlingen ordnade klubben samåkning med Odo Yrjans minibuss.

På den tiden var slättlandskavlen en femmannastafett, med start kl. 00.01 vid midnatt mellan lördag och söndag och målgång på söndagsmorgonen. I Närpes OK:s första lag startade meriterade Leo Mård, medan Bengt Lindberg var startman i lag två. Inför en granskningstävling tidigare hade Leo med sin bror Albert delat på en bullalängd och unge Bengt beslöt sig för att ta modell efter honom och laddade med två stora tallrikar fisksoppa. Energi skulle behövas eftersom banan på startsträckan mätte 11 km.

Till växling med bara en sko

Efter 1 timme och 40 minuters löpning växlade täten med Närpes OK 1 och Leo på andra plats. Bengt i lag två var bara två minuter efter och växlade som åttonde. Men döm om allas förvåning då det visade sig att Bengt kom i mål med bara en sko. Ungefär två kilometer före målet hade sulan lossnat på den ena skon och i stället för att springa med sulan hängande hade Bengt knutit upp skosnörena och slängt skon! Sträcka två löptes av Erik Eklund i NOK 1 och Karl-Gustav Norrgrann i lag två. På den här tiden var banorna ogafflade. Det fanns alltså ingen spridning utan alla löpte samma bana. Kartorna var däremot ganska

schematiska och många gånger löndes det att hjälpas åt. KG Norrgrann slog följe med mejerisonen Lars Ingman från Sibbo-Vargarna. Mot slutet av banan



*Johan - Hålgö - Lars - Risch - Hårr
Mesikämmen viesti 5plats 1956*

sprang man igenom ett skogsområde med riktigt torr granskog. Lars Ingman sprang rakt in i en torr kvist och fick båda ögonen fulla av barr. Karl-Gustav var inte rädlös utan började frenetiskt skrapa barren ur Sibbo-Vargens ögon med hjälp av kompassen. Så snart synen och sikten var återställd fortsatte duon sin färd mot målet.

Efter 10,4 km orientering var det dags för stafettens två kortaste etapper; sträcka tre som mätte 8 km och sträcka fyra som mätte endast 6,9 km. Närpes OK 1 hängde fortfarande bra med i stafetten men tyvärr tvingades Närpes OK 2 avbryta efter tre sträckor. Vad detta berodde på förtäljer inte historien. I NOK 1 löpte H. Björk och Erling Gull.

Ypperligt lopp av Johan Nordback

På sista sträckan gjorde Johan Nordback ett ypperligt lopp och med den sjunde bästa etapptiden på den 12,5 km långa ankaretappen lyfte han Närpes OK:s första lag till nionde plats. Segern i tävlingen gick till Kankaanpään urheilijat som avverkade de totalt 43,8 km på 7 timmar och 21 minuter. Närpes OK 1 kom i mål på tiden 8.54. I tävlingen deltog 41 lag.



Växter för ett trivsamt hem

Korsnäsavägen 204, Övermark
010 271 0990 - info@soderlunds.fi

www.soderlunds.fi

K Supermarket

NÄRPES - NÄRPIÖ

BERGSKROSS

jord- & kalktransporter
från E. Nyman Kb



www.enyman.fi

Jonas: 050 3492741 Jens: 040 1431341
Stina: 050 038 6316 Roger: 050 523 4941
stina@enyman.fi

MEKOMA

- * Metallarbeten
- * Svarvning
- * Växthustillbehör

Ulf Uusimäki
Östralinjen 562
64220 Yttermark
0400-313 457



noname
nonamesport.com

SPRÄNGNINGSARBETEN

E.ma J.Svartgrund

0505236186

Husgrunder Dränering
Kabel & VA kanaler
Vägarbeten mm

Gamla Strandvägen 282
66290 Harrström



NETWORK ENGINEERING OY AB

FIX LASTSÄKRING – sparar tid vid både lastning och lossning,
ger ett optimalt lastsäkringsresultat och gör yrkeschaufförens
arbete både tryggare och fysiskt lättare.

+358 6 225 0114 | www.nwe.fi



LYFTDÖRRAR

VIKPORTAR

AUTOMATIK



BEMA™

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

HYR FRÅN OSS!

Byggmaskiner & utrustning



LAMMI TASSU
GRUNDBLOCK
STENHUS
TRÄDGÅRSSTENAR



BYGGVARUHUSET

SAND'S Marketing

64200 NÄRPES, INDUSTRIOMRÅDET

VÄLKOMMEN TILL BYGDENS EGET VARUHUS



FÖRSÄLJARE



HUSHÅLLSMASKINER, BYGGMATERIAL, VERKTYG
MASKNER, MÅLARFÄRGER, MASKINUTHYRNING

RUUKKI TAK- & VÄGGPLÅT

Växel 06 347 5700

Ole 041 442 9122

Sture 050 564 4387

Therese 050 342 1157

Henrik 045 612 1789

Jens Magnus 0400 262 504

Armin 046 969 7365

sandmarketing@netikka.fi



ENGELQVIST

NÄRPES BEGRAVNINGSBYRÅ
NÄRPIÖN HAUTAUSTOIMISTO

www.engelqvist.fi

Närpesvägen 41, 64200 Närpes tel. 044 357 7402



ARKTICON

INGENJÖRSBYRÅ | INSINÖÖRITOIMISTO

- Byggnadsplanering
- Ritningar
- Arbetsledning
- Bygglovshandlingar
- Övervakning
- Projektledning

Tobias Sax | 050 555 8124 | tobias@arkticon.fi

Dags att ser över taket?

Hällströms Plåt
www.hallstromsplat.com
 tel 06 2242302

Skorstenar och -beklädnader
 Takavattningssystem
 Plåt- och servicearbeten

mg-depan.com

044 341 7764

ÄGGBODEN

www.aggboden.fi

AB DAVID JOHANSSON OY

Skärande verktyg för metallindustrin
 Däck och fälgar och service

Tel. 0500-868 545

Nixmossvägen 2, 64200 Närpes

Ab AGRO-YTMEK Oy

0500 294 158
www.agroytmek.fi

kesport

KAUHAJOKI

ElectroTeam^{oy} ab

NÄRPES

Granbackvägen 1 64200 NÄRPES

www.electroteam.fi

The bridge between
 business and code.

indevit

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

Dricksvattentransporter - Frakttjänster - Styckgodskranar

0400 686 5855 info@narpesrenhallning.fi www.narpesrenhallning.fi

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

FOTO orientering

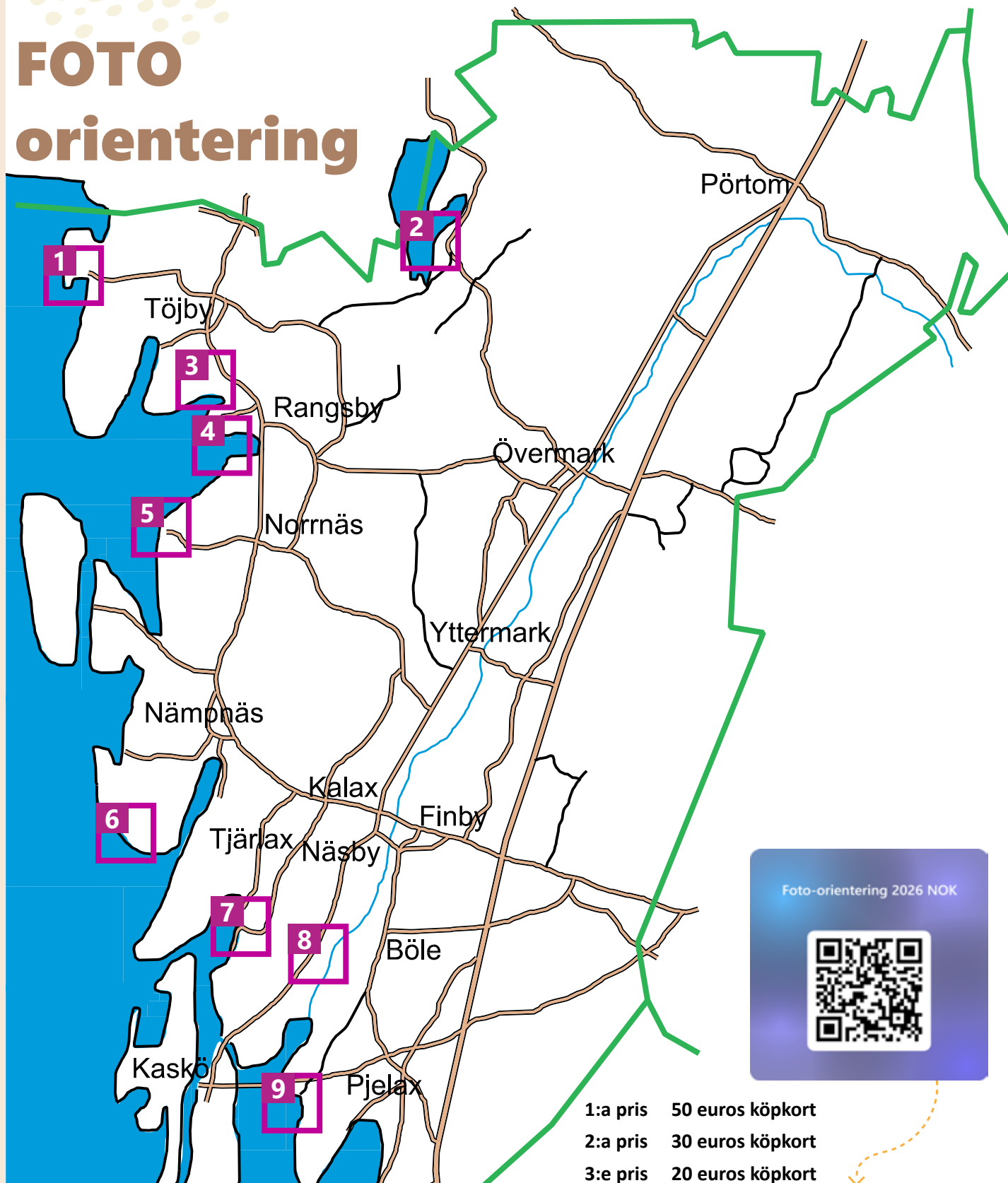


Foto-orientering 2026 NOK



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

Namn: _____

Adress: _____

Tel: _____

Fyll i rätt bokstav i rätt ruta, 2 rutor extra.

Skicka denna sida senast 26.4.2026 till:
Pia Nordin, Martåget 49, 64240 Böle eller fyll i
formuläret som döljer sig bakom QR-koden.

Dragning sker 2.5.2026. Vinnare publiceras på
www.nok.fi



Påsen är här och det är dags att ge sig ut på fotoorientering!

Varför inte ta med familjen ut till "havet" och kolla in isläget och platsen?

SUPPORTER

HANDLA SÅ HÄR:

1. Logga in på S-mobil
2. Klicka på "Jag" och sedan "Mina uppgifter"
3. Klicka på Supportrar och välj vem du vill stödja.

BLI VÅR SUPPORTER!

Under 2026 är Närpes OK en av de föreningar som får vara med och dela på 100 000 € som Eepee stöder barn och ungdomsidrott med.

Hur mycket som föreningen får bestäms genom det s.k supporter-programmet. Det är alltså den vanliga kunden som påverkar hur stödet fördelas. Att ge sitt stöd åt en förening påverkar inte din egna bonus, den får du precis som tidigare.

För att bli supporter gör du enligt följande:

- 1 Logga in i S-mobil
- 2 Klicka på **Jag** och sedan på **Mina uppgifter** som finns direkt under ditt namn
- 3 Klicka på **Supportrar** och välj **Närpes orienterarklubb** i listan

HAR NI SETT VÅR SPONSORTAVLA?

Närpes OK:s reklam- och sponsortavla har funnits vid Högbackens industriområde sedan 90-talet.

Reklamtavlan har sitt ursprung från Vargbergsloppet, ett långlopp som NOK arrangerade första gången 1998.

Stort tack till alla företag som genom åren stött vår verksamhet!



LERBAD I MALAX

Under Kvarcenträffens första deltävling 22.7.2025 vid Majors i Malax passade Isa Ingberg på att ta sig ett ofrivilligt lerbad vid slutet av D12-banan.

Alla tävlingsdeltagare fick bekanta sig med de leriga diken som omringade åkrarna i slutet av tävlingen, och vissa "lyckliga" fick ett lerbad på köpet! Isas dopp nästan upp till halsen fick ett lyckligt slut då en klubbkompis råkade passera samtidigt, och drog upp henne ur diket. Isa och mamma Linda är glad att tvättmaskinen är i skick!

Förövrigt kan redaktionen dra sig till minnes en medelålders man som hade lera över hela sig själv, även i hela håret, så han fick sig ett riktigt helkroppss lerbad minsann!

.. sista SÄKRA



BOKTIPS!

Miss a inte den gripande biografen Myrskyn suunnistaja: Pasi Ikosen elämä ja kuolema. Det är en stark och rörande berättelse om en av våra största orienterare, hans väg till VM-guld och den tuffa kampen mot sjukdomen som slutligen tog hans liv.

Sommaräventyret:

Juniororienteringens favoritkväll!

Text **Johanna Svedström-Söderman**

Så länge jag kan minnas har vi arrangerat en slags rolig avslutning för juniorerna under det sista ledda tillfället för sommaren. Namnet på denna tilldragelse har kanske ändrat lite genom åren, men kallas nu rätt och slätt för sommaräventyret!

Barnen har kommit och gått, men vi ledare har bestått...så känns det iallafall när jag hittar en gammal bild från 2007 (snart 20 år sedan!!) i mina gömmor. Då var vi utklädda till troll och kända ansikten så som Malin, Heidi och Sara finns med på bilden. Temat har varit lite olika från år till år men grundtanken har alltid varit den samma: vi ledare klär ut oss, bjuder lite extra på oss själva och barnen får tillsammans i lag lösa olika kluriga uppgifter. Sen blir det glass som pris till alla! Teman vi genom åren har haft har varit t.ex. pirater, olika yrken, Pippi Långstrump, djur

och Afrikas stjärna.

Årets tema var ju självklart KAJ! Trots regntunga moln hann vi precis undvika regnet denna torsdag på Vargberget när sju blandade lag löste olika uppgifter med temat KAJ.

Ledarna hade tolkat temat fritt och man kunde bl.a. se fammo från Pa to ta na kako, bastudansare från Bara bada bastu, text-tv-rutan och Wörjeans under kvällen. Juniorerna fick besöka flera stationer och klara olika KAJ-uppgifter: känna igen olika bakverk (Pa to ta na kako), reda upp knutar (Tech support), placera ut ställen i Närpes på en karta (Kom ti byin), stapla ved (Karar i arbeit), kasta tortillabröd (Taco hej), ha en vattenstafett (Bara bada bastu) och självklart lyssna och känna igen olika KAJ-låtar.



INGVA



**BEHÖVER NI HJÄLP
MED ATT HITTA FRAM?**

**sales@ingsva.fi
www.ingsva.fi**

Hamnskärs Lax Oy Ab

NÄRPES TRYCKERI

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

**Besiktningstation i
Övermark**

i anslutning till Röös Verkstad Kb
Vi besiktar alla fordon under 3500 kg

Pris från 45 €

Boka tid via nätet,
ring eller skicka e-post
www.cpt.fi • info@cpt.fi
050-307 8098



Ab CPT Besiktning-Katsastus Oy
Källmossvägen 109, Övermark

**Pörtom Bil &
Traktor**

Velkmossv. 4
66 270 Pörtom

040 564 6334
0500 560 974
040 187 5665

*Frakt-
sågning*



Kaskövägen 104,
64200 Närpes
GSM 050-557 0074

Smått & Co

Täckdikning
Skogsdikning
Grävning
Traktor, bandmaskin
Energivedsknipping
Virkesutkörning

0400-369 425

Välkommen till oss
FÖR PERSONLIG BETJÄNING OCH
BLMSTRANDE INSPIRATION!

**LIND
GARDEN**

NÄRPESVÄGEN 41
06 2243 221 | LINDGARDEN.FI

- kemptvätt
- vatten-tvätt
- mattvätt

Även arbetskläder, -handskar och -skor

AQUATEX
TVÄTTERI - PESULA

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

FRISTADS ■ TEGERA ■ Jalas ■ RÄKLÄDER ■ Sievi **Välkommen!**

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



SYDIN

De lokala orienteringsreferaten

läser du i Sydin -
på papper eller digitalt

MAXI LASER

maxilaser.fi

ML POKALPRINT
040-7238299



- 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

**POKALER
IDROTTSPRISER**


Nygårds Ur & Guld

www.nygards-urguld.fi
040 676 3216


**BRÄNNOLJOR OCH DIESEL
TILL MYCKET KONKURRENS-
KRAFTIGA PRISER!**

BRÄNSLETJÄNST
66240 Petalax

050 321 3799
info@bransletjanst.fi



ANTAS ÄGG AB



STENBACKS GÅRD



- Högläggning
- Markberedning
- Skogsdikning
- Övriga grävarbeten

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

Dina avfallsproblem - vårt jobb!

Retex
www.retex.fi

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

info@retex.fi 0400-137100
Riksätan 179, 64250 Pjelax

WASATRADE JP Jensen Protect




ALL BANKSERVICE UNDER SAMMA TAK

Hos Närpes Sparbank får du personlig
och professionell service.

Besök sparbanken.fi/narpes

 Sparbanken



Personkunders dagliga och låneärenden



Rose-Marie Ömossa
finansieringsexpert
010 423 9046



Milla Lärka
finansieringsexpert
010 423 9044



Katarina Nylind
finansieringsexpert
010 423 9071



Mia Nyqvist
finansieringschef
010 423 9084



Monika Österholm
kundexpert
010 423 9004



Katarina Yrjans
kundexpert
010 423 9073



Marie-Louise Landgårds
kundchef
010 423 9075

Placeringstjänster



Anette Gulin-Bäcklund
placeringsexpert
010 423 9028



Sandra Lundell
placeringsexpert
010 423 9036



Jacob Otieno
placeringsrådgivare
010 423 9016



Petter Rausk
privatbankir
050 467 5128

Samtalets pris msa/Ina.