Frosta OK

2008

Årsmöte Frosta OK 1 februari 2009

Dagordning

§1 Mötets öppnande

§2 Mötets behöriga utlysande

§3 Val av ordförande och sekreterare för mötet

§4 Val av två justeringsmän och tillika rösträknare

§5 Verksamhetsberättelser för 2008

§6 Revisorernas berättelse

§7 Ansvarsfrihet för styrelsen för den tid revisionen avser

§8 Val av Ordförande för 1 år
Val av Kassör för 2 år (vald 2008, kvarstår)
Val av Sekreterare för 2 år
Val av 2 suppleanter för 1 år

§9 Val till Tekniska sektionen
Val till Tävlingssektionen
Val till Träningssektionen
Val till Ungdomssektionen
Val till Marknadsloppssektionen inklusive PR och Sponsring
Val till IT-sektionen
Val av statistikansvarig
Val av utbildningsansvarig
Val av redaktör Frostabladet
Val av distributör Frostabladet

§10 Val av Valberedning

§11 Val av Revisorer

§12 Verksamhetsplan för 2009

§13 Medlemsavgifter för 2009

§14 Startavgifter för 2009

§15 Motioner

§16 Reseersättning för 2009

§17 Övriga frågor

§18 Mötets avslutande

Frosta OK:s styrelse och sektioner 2008

STYRELSE:

Ordförande:	Fredrik Lundquist
Sekreterare:	Inger Lindholm
Kassör:	Rune Nilsson
Ledamöter:	Pia-Maria Bondesson, vice sekr.
	Nils-Erik Bondesson, vice ordf.
	Gunnar Lundquist
	Janne Lindholm
Suppleanter:	Linda Gustafsson
	Lars Berg

TEKNISKA SEKTIONEN:

Sammankallande:	vakant
	Bengt Åberg
	Bengt-Åke Nilsson
	Börje Andersson
	Sven-Erik Persson
	Eva Åberg
	Åke Westerlund – Skåneleden

UNGDOMSSEKTIONEN:

Sammankallande:	Pia-Maria Bondesson
	Linda Tufvesson
	Håkan Johansson
	Ingrid Olsson
	Andreas Ekblad
	Eva Gustafsson
	Mikael Lundquist
	Per-Olof Bondesson
	Torgil Lassing
	Mia Nilsson
	Elin Jacobsson
	Ambjörn Lassing

TRÄNINGS- och TÄVLINGSSEKTIONEN:

Sammankallande:	Nils-Erik Bondesson
	Susanne Göransson
	Leif Sandgren
	Leif Karlsson – Trim
	Lars Berg
	Bertil Johansson – Trim
	Per Fresk – Trim
	Börje Åkesson – Trim
	Göran Lassing – U-Cup
	Karin Modig

MARKNADSLOPPSSEKTIONEN:

Sammankallande:	Gunnar Lundquist
	Gert Nilsson
	Nils-Erik Bondesson
	Viveka Lassing
Kassör:	MeritLassing

IT-SEKTIONEN:

Sammankallande:	Janne Lindholm
	Anna Sjö
	Mikael Persson
	Per-Olof Bondesson

REDAKTÖR FROSTABLADET:

Linda Tufvesson

DISTRIBUTION FROSTABLADET:

Rolf Nilsson

STATISTIKANSVARIGA:

Eva-Lena Bondesson
Conny Blixt

UTBILDNINGSANSVARIG:

Eva-Lena Bondesson

VALBEREDNING:

Sammankallande:	Göran Lassing
	Bertil Gunnarsson
	Britta Frank

REVISORER:

	Kenneth Stenberg
	Ingrid Harrysson
Suppleant:	Rolf Persson

Verksamhetsberättelser för 2008

Styrelsen för Frosta OK

Har sedan årsmötet 2008-02-03 haft

- 1 konstituerande styrelsemöte, på Lyckebo
- 5 ordinarie styrelsemöten, på Lyckebo
- 1 information från Valberedningen, inför årsmötet
- 1 allmänt medlemsmöte, i maj, på Lyckebo, med arbetsdag i och kring vår klubbstuga + fika
- 1 informellt medlemsmöte med vandring längs Skåneleden, i maj, under ledning av Åke Westerlund
- Funktionärsloppet 27 juni
- 1 allmänt medlemsmöte, 4 juli, på Lyckebo, med förplägnad och utvärdering av Marknadsloppet 2008
- samt 1 informellt medlemsmöte/träningsavslutning på julskinkelöpet med glögg, julskinkeutlottning och julklappsbyte, på Lyckebo, den 20 december.

Styrelsen tackar för förtroendet
Inger Lindholm, sekreterare, 2009-01-19

Ungdomssektionen

Tyvärr har vi inte haft någon aktiv ungdomsverksamhet under året. Under våren hölls det i träningar men eftersom det dykt upp få ungdomar och det inte har funnits tillräckligt med tid och vilja att starta upp en ny satsning så har det hela runnit ut i sanden. Det har försökts med att starta läger för de ungdomar som fortfarande är aktiva men även för de som var aktiva för ett tag sen men eftersom intresset varit lågt har det fått ställas in. Dock har de ungdomar som velat haft möjligheten att följa med ut på de tävlingar som varit.

Pia-Maria Bondesson, sammankallande, 2009-01-19

IT-sektionen

IT-sektionen har under året underhållit hemsidorna och varit backup till info@frostaok.nu. Hemsideadressen www.frostaok.nu har under året varit den som gällt. www.marknadsloppet.nu är den speciella sidan för marknadsloppet. Det har fungerat utmärkt.

Under året ändrades den tidigare mörkblåa bakgrunden till en mycket ljus blå nyans. Samtidigt ändrades textens färg från ljusgul till svart. Inför och runt Fyrklubbsorienteringen kom sidans besökare direkt till det som berörde Fyrklubbsorienteringen. Inför Marknadsloppet låg ibjudan till Marknadsloppet överst.

Medlemsregistret på n3sport uppdateras kontinuerligt av medlemmarna själva. De medlemmar som inte själv uppdaterar sina förändringar ber någon klubbkompis eller Janne Lindholm att uppdatera förändringar. Fördelar med detta medlemsregistret är bl. a. att det alltid är aktuellt, enligt inkomna uppgifter, och att det med hjälp av de olika grupperna som finns där är möjligt att snabbt nå ut med e-mail till en berörd grupp.

Janne Lindholm, sammankallande, 2009-01-19

Tävlingssektionen

Tävlingssektionen har under året genomfört tillsammans med övriga klubbmedlemmar ett antal arrangemang.

4-Klubbs 21/9

Tävlingen genomfördes med samling på området vid Bjävrödsdammarna. Banorna lades söderut på en karta som nyreviderades under året. För planeringen av tävlingen behövdes ett antal mötesdagar där olika frågeställningar fick sina lösningar.

Tävlingen fungerade mycket bra i alla delar och där många tävlande och representanter från Skof framförde sitt tack för ett väl genomfört arrangemang. Det var 1.184 anmälda löpare till tävlingen av dessa kom 1.122 till startpunkten. Alla klubbens medlemmar och några till som hade möjlighet att deltaga var engagerade denna dag.

Pre-O 21/9

I samband med arrangemanget av 4-Klubbs ska det även finnas en Pre-O bana. Detta är en tävlingsform som tar mycket resurser i förhållande till deltagarantalet. Tävlingsledare för detta arrangemang var Bror Elofsson och deltagarna var totalt 7 st.

Klubbmästerskap Dag

Klubbmästerskapet genomfördes den 10/5 på Söderåsen i samband med att Rävetofta OK arrangerade U-cup denna dag. 9 st. var deltagarantalet för denna tävling

Trimorientering

Årets trimorientering var förlagd till områdena runt Kvarrödsgården. Det såldes ? antal kartor

Microorientering.

På nationaldagen 6/6 fanns en bana på ca 92 meter med 15 kontroller på en yta av 10x25 m. Tidtagningen var med SportIdent och avläsning med skrivare. Det var många som prövade på denna kompakta orientering.

Skolorientering

Under året har Hörby skolors samtliga skolelever haft möjlighet att pröva på orientering. Årskurs 1 och 2 har varit på elljusslingan i Karnas backe och haft en stafett på sex sträckor per klass. Årskurs 3 har använt ett större område av Karnas backe för att genomföra stafett på 7 sträckor per klass. Årskurs 4 till 9 har kommit till Kvarrödsgården och där kunnat välja på fyra banor. Där orienterar i 2 – 3 elever per grupp utom i den långa banan där man måste springa ensam

Nils-Erik Bondesson, sammankallande, 2009-01-19

Marknadsloppssektionen

2008 års Marknadslopp, hade åter ca 700 deltagare, närmare bestämt 697 gick i mål. av de 752 som anmält sig. Av de totalt 752 betalande, var 280 efteranmälda, så trenden håller i sig att många väntar tills tävlingsdagen med anmälan.

Var har vi ökningen, jo i motionsklasserna för kvinnor och män på 12,6 går starkt uppåt och även för kvinnorna på 6,1 km. Generellt så ökar antalet kvinnliga löpare mer än männen

Ungdomsklasserna på 3,4 km och GLL ligger på lika nivå jämfört med tidigare år. Ungdomsklasserna på 6,1 km och motion män minskar, , speciellt på flicksidan.

Avtalet med Sport-Ident för resultat och tidtagning löper vidare och man kan bara konstatera att det fungerar förträffligt med snabb resultat-givning, vilket lovordas av deltagarna.

Vädret med oss även denna onsdagskväll, milt och bra löpväder

Stort TACK till alla funktionärer, som gjorde detta möjligt. För vidare detta Tack till dina vänner som inte är medlemmar. Vi behöver allas insatser och det är roligt att vi får så många som hjälper till på detta arrangemang.

Gunnar Lundquist, sammankallande, 2009-01-19

Tekniska sektionen

Huvuduppgiften under 2008 har varit att hålla klubbhuset Lyckebo i ordning samt att sköta vår tävlingsmateriel. Vissa av klubbens medlemmar har ställt upp var sin vecka som jour på Lyckebo, för tillsyn, städning, gräsklippning, snöskottning etc.

Den 24 maj genomfördes en arbetsdag i och omkring Lyckebo.

Föreningen sköter numera underhåll och eventuella renoveringar av Lyckebo.

Skåneleden genom Hörby kommun har förtjänstfullt skötts av Åke Westerlund, med hjälp av klubbens medlemmar.

Den 4 maj organiserade Åke den mycket uppskattade årliga Skåneledsvandringen för klubbens medlemmar. Årets vandring gick från Rebbetuaröd till Alunbruket.

Styrelsen, 2009-01-19

Verksamhetsplaner för 2000

Ungdomssektionen

Som det är nu så finns det ingen plan för ungdomsverksamheten för det här året.

Pia-Maria Bondesson, sammankallande, 2009-01-19

IT-sektionen

Klubben online har vid årsskiftet övergått till idrott online. Det finns möjlighet till hemsida här och en del klubbar har gått över till en sådan hemsida. Vi ska analysera för och nackdelar med en lösning i den riktningen.

Sidans utseende är någonting som emellanåt kommer upp. Hitintills har sidan hållit en saklig profil. En del har varit nöjda med att kunna använda sidan som en snabb uppslagsbok, medan andra efterlyser en ”flashig stil” eller liknande. Vi kommer att beakta alla sakliga förslag och önskemål om sidans grunduppläggning och sidornas innehåll. Sidornas innehåll kommer att bli det som de olika sektionerna och medlemmarna förser oss med.

IT-Sektionen fortsätter att uppdatera hemsidan, och medlemsregistret för dom som vill ha hjälp med det. Konstruktion av nya grupper i medlemsregistret kan bli aktuellt om någon finner en bra grupp att bygga på.

Janne Lindholm, sammankallande, 2009-01-19

Marknadsloppssektionen

Då jag själv avgår som ansvarig för Marknadsloppet efter 5 år, så vill jag tacka för den hjälp som alla bidragit med och jag utgår från att vi alla hjälper nästa Marknadslopps-general att köra vidare och utveckla detta fina lopp.

Det har kommit lite önskemål från Skånes Veteran Cup att minska banlängden till 6,1 km för M65/K65 och äldre. Det kan även utläsas av statistiken att det inte finns så många i dessa klasser. Något för ”Marknadsloppet-2009” att besluta om.

Nyheter för 2008 var att Marknadsloppet ingått i **Skånes Grand Prix**, en poängtävling som lockar många elit-löpare från södra Sverige. Detta får fortgå ett år till då det är sent att dra sig ur för 2009 om så skulle önskas.
Risken för att betala fler rekordbelopp har Sparbanken tagit över, så vi kommer att marknadsföra detta som Sparbankens banrekordspris. Banrekordspriset finns därför kvar på 12,6 km.

Det blir lite förändringar i starten då kommunen har rivit ishockeyrinken, vi återkommer med mer information längre fram. Budgeten behöver också diskuteras med Marcus Kulle på kommunen.

Årets Marknadslopp går den **1 juli** och vi hoppas att Frosta OK-arna såväl som släkt och vänner, som alltid ställer upp som funktionärer och i förberedelserna.

Gunnar Lundquist, sammankallande, 2009-01-19

Tävlingssektionen

2008 års tävlingssektion föreslår följande genomförandeuppgifter för 2009 års tävlings sektion

DM tävling 28/8 Nattorientering
Denna tävling är beslutad sedan tidigare och planering av tävlingen pågår

Klubbmästerskap
Nya tankar om när och var detta kan genomföras utifrån att en så stor del av klubbens medlemmar vill och kan ställa upp på detta mästerskap.

Skolorientering.
Skolorienteringen planeras tillsammans med skolornas gymnastiklärare och med Andreas Ekblad som samordnare.

Trimorientering
En trimorientering ska finnas under våren och sommaren i lämpligt område Målgruppen är allmänheten i kommunen men även andra som har intresse av en runda i skogen med karta i hand.

Kommun och kretsmästerskap i (en kilometer)
Som ersättning för det insomnade terrängmästerskapet skulle en ny variant av tävling kunna skapas. Förslaget är efter den tävling som Roland Offrell skapade för ett antal år sedan och genomfördes på Viktoriaparken/söderängen.
Tanken är att kontrollerna ska vara desamma under flera år så att tiderna ska kunna jämföras under flera års tävlingar.

Kartor
För Natt DM behöver kartan på tävlingsområdet revideras
Till den tänkta kilometerbanan behöver det ritas en ny karta över Viktoriaparken/Söderängen
Kartan över Hörby samhälle med kringområden behöver revideras om vi ska kunna bedriva utbildning i orientering.
En total genomgång av klubbens kartområden bör göras under året med en plan på långsiktig användning av dessa kartor.

Framtida tävlingar.
Förslag på ansökningar av tävlingar utifrån det kartmaterial som finns i klubben.

Avsluta tävling
4 –Klubbs ska avslutas för Frosta OK med att 2009 års arrangör får information av 2008 års arrangör om hur tävlingen genomfördes och planerades.

Nils-Erik Bondesson, sammankallande, 2009-01-19

Avgifter och ersättningar för 2009

Styrelsen föreslår att:

Medlemsavgifterna blir oförändrade för 2009

- Tävlande -20 100 kr
- Tävlande 21- 200 kr
- Familjeavgift 400 kr
- Icke tävlande vuxen 100 kr

Startavgifterna för 2009

- Klubben står för hela ordinarie startavgiften
- Klubben betalar helt ev. hyra av Emit-bricka
- Klubben står inte för hyra av SportIdent-bricka, då dessa finns att rekvirera mot deposition 50 kr av klubben.
- Varje enskild medlem (ungdomar undantagna) får själv stå för den extra kostnad som tillkommer pga. sen anmälan och hela startavgiften i de tävlingar man anmält sig till, men inte ställt upp i, oberoende av skälet till att man uteblivit från tävlingen.

Reseersättningen för 2009

- Klubben betalar 18,50 kr per mil då man utsetts av klubbens styrelse att representera klubben vid konferenser, utbildningar eller skjutsar ungdomar till tävlingar enbart för ungdomar.

Motioner för 2009

Hemsidan

Jag skulle gärna se att hemsidan blev lite mer modern och användarvänlig.

Jag tänker även på att ungdomsverksamheten behöver lite draghjälp. Då kanske man ska se till att även hemsidan är attraktiv. Självklart är det mycket viktigt/allra viktigast att möta ungdomar ute på fältet. Men jag tror att man även måste möta ungdomar i det forum som många är vana att söka sig till. Har man varit någonstans och sett och hört om orientering kan man bli nyfiken på att kolla på Internet vad som finns där.

Jag föreslår att man köper in tjänsten att bygga om hemsidan. Själv äger jag inte kompetens att göra dylikt och även om så hade det belastat fritiden för hårt.
Underhåll därefter bör kunna ske av någon kunnig i klubben.

Marianne Lundquist, 2009-01-10

Styrelsen förslår att delvis bifalla motionen, och ge IT-sektionen i uppdrag att undersöka övergång till Idrott Online som hemsidelösning.

Startavgift 5-dagars

För att locka fler deltagare till 5-dagars förslår jag att klubben står för hela startavgiften för 5-dagars även för vuxna tävlande (ungdomar springer redan gratis).

Rolf Nilsson, 2009-01-10

Styrelsen föreslår att delvis bifalla motionen, och att ersättningen för 5-dagars höjs till det dubbla mot ordinarie startavgift i vanliga orienteringstävlingar, dvs. 800 SEK per person.

Frosta Oks aktiva orienterare 2008

Plats	Namn	Poäng
1	Leif Sandgren	1531
2	Roland Offrell	846
3	Anna-Karin Bondesson	734
4	Rolf Nilsson	525
5	Börje Åkesson	492
6	Bror Elofsson	489
7	Nils-Erik Bondesson	487
8	Per Fresk	362
9	Leif Karlsson	310
10	Eva Åberg	214
11	Bengt I Nilsson	201
12	Susanne Göransson	172
13	Robin Nilsson	166
14	Pia-Maria Bondesson	115
15	Janne Lindholm	107
16	Göran Magnusson	98
17	Olle Windelius	84
18	Viveka Lassing	79
19	Sven-Erik Persson	76
20	Andreas Ekblad	74
21	Gunnar Lundquist	65
22	Bengt Åberg	46
23	Marianne Offrell	44
24	Kersti Lassing	43
25	Ambjörn Lassing	38
26	Göran Lassing	29
26	Bengt Nilsson	29
28	Mikael Nilsson	26
29	Mikael Persson	24
30	Per-Olof Bondesson	23
30	Connie Allered	23
32	Lena Wetterström	21
33	Torgil Lassing	19
34	Karin Lindholm	17
35	Amanda Nilsson	14
36	Rune Nilsson	8
36	Britta Frank	8
38	Linda Nilsson	3
39	Stefan Kraft	1
39	Karin Modig	1
39	Ingrid Olsson	1
39	Gustav Olsson	1
39	Bertil Johansson	1
39	Ann-Marie Jakobsson	1

Vandringspriser

1 ”Årets lyft”

Plats	Namn	2008	2007	Lyft
1	Robin Nilsson	166	136	30
2	Connie Allered	23		23

2 ”Årets höjning”

Plats	Namn	2008	2007	Höjning
1	Leif Sandgren	1531	524	1007
2	Susanne Göransson	172	51	121

3 Frosta OK:s familjepris

Plats	Namn
1	Fam Bondesson
2	Fam Rolf Nilsson
3	Fam Lassing

Årspriser

1 Snabbaste dam vid fyrklubbs

Utgår då Frosta arrangerade fyrklubbs 2008.

2 Snabbaste herr vid fyrklubbs

Utgår då Frosta arrangerade fyrklubbs 2008.

3 Bäste poängplockare

Leif Sandgren

4 Ungdomspokalen pojkar

Robin Nilsson

5 Ungdomspokalen flickor

Connie Allered

6 Juniorpokalen

---

7 Klubbmästerskapsplaketter, dag 2008-05-10

D12 2800 m

Amanda Nilsson	26:29	

Dam 4200 m

Anna Sjö	70:03	

H16 2800 m

Robin Nilsson	42:35	

H21 5400 m

Andreas Ekblad	53:51	(klubbmästare)
Per-Olof Bondesson	85:00	

H45 5400 m

Janne Lindholm	62:19	(klubbmästare)
Rolf Nilsson	85:40	

H55 5400 m

Leif Sandgren	43:50	(klubbmästare)
Nils-Erik Bondesson	85:23	

7 Klubbmästerskapsplaketter, natt 2008-10-17

H55 4240 m

Leif Sangren	41:17	(klubbmästare)
Leif Karlsson	67:15	
Nils-Erik Bondesson	80:54	

8 Poängskedar

Vart 7:e poäng ger en sked, resterande poäng överförs till nästa år. Se tabell nedan.

Namn	2008	Poäng från 2007	Antal skedar	Poäng till 2009
Robin Nilsson	17	0	2	3
Connie Allered	2	0		2
Amanda Nilsson		2		2
Gustaf Olsson		0		0
Alexandra Andersson		4		4
Axel Andersson		2		2
Daniel Nilsson		5		5
Johanna Törnblad		6		6
Jim Johansson		6		6
Emilia Andersson		6		6
Sandra Törnblad		3		3
Victor Skarler		6		6
Jonas Nilsson		6		6
Jonas Olsson		5		5
Marcus Gustafsson		3		3
Linus Johansson		1		1
Linnea Westerlund		2		2
Yasmine Nilsson		2		2
Ambjörn Lassing		1		1
Erika Andersson		2		2
Sara Nyman		4		4

Frosta Oks Fyrklubbslöpare t.o.m. 2008

Namn	Klubb	Debutår	Födelseår	Antal Fyrklubbs
Arvid Olsson	Herröds OK	1941	1926	60
Artur Pettersson	Hörby BOIF	1947	1920	56
Svenåke Persson	Hörby BOIF	1952	1930	46
Leif Sandgren	Herröds OK	1963	1947	45
Allan Samuelsson	Herröds OK	1965	1921	36
Karin Modig	Höörs IS	1965	1948	32
Bengt A Jönsson	Frosta OK	1965	1951	31
Roland Offrell	Malmö Frisks	1958	1942	29
Gert Nilsson	Herrt OK	1955	1940	29
Göran Lassing	Tyringe SOS	1979	1953	28
Viveka Lassing	Tyringe SOS	1972	1959	27
Bengt Åberg	Frosta OK	1979	1938	25
Sven Andersson	Frosta OK	1973	1942	22
Ann-Marie Offrell	Frosta OK	1965	1945	22
Leif Karlsson	OK Syd, Malmö	1984	1946	22
Bengt Å Nilsson	Frosta OK	1973	1939	21
Anders Hjeltäng	Frosta OK	1977	1962	21
Stefan L Nilsson	Frosta OK	1986	1972	21
Nils-Erik Bondesson	Frosta OK	1985	1948	21
Bertil Olsson	Frosta OK	1977	1928	20
Gunnar Lundquist	Frosta OK	1986	1952	19
Bengt I Nilsson	Satserups GIF	1955	1938	19
Franz Soukup	Frosta OK	1976	1922	18
Sven-Erik Persson	Frosta OK	1990	1949	16
Janne Lindholm	Frosta OK	1989	1948	14
Börje Andersson	Frosta OK	1985	1941	14
Rune Nilsson	Frosta OK	1990	1946	13
Martin U Nilsson	Frosta OK	1992	1978	13
Eva Åberg	Frosta OK	1989	1943	13
Britta Frank	Frosta OK	1991	1950	13
Linda Westerlund	Frosta OK	1983	1971	11
Fredrik Lundquist	Frosta OK	1992	1977	11
Anna Lindholm	Frosta OK	1989	1977	11
Linda Nilsson	Frosta OK	1995	1985	10
Inger Lindholm	Frosta OK	1993	1950	9
Mia Åberg	Frosta OK	1979	1956	8
Karin Lindholm	Frosta OK	1991	1980	8
Pia-Maria Bondesson	Frosta OK	1997	1985	7
Kerstin Jönsson	Frosta OK	1982	1950	7
Kersti Lassing	Frosta OK	1998	1985	7
Jim Nilsson	Frosta OK	1995	1982	7
Ingela Andersson	Frosta OK	1978	1964	7
Hans Ljungquist	Frosta OK	1965	1939	7
Bertil Gunnarsson	Frosta OK	1994	1948	7
Ann-Margret Persson	Frosta OK	1974	1959	7
Andreas Ekblad	Frosta OK	1992	1976	7
Merit Lassing	Frosta OK	1997	1983	7
Martin Nilsson	Frosta OK	1992	1980	6
Lena Westerlund	Frosta OK	1987	1942	6
Börje Åkesson	Frosta OK	1999	1947	6
Bengt Ljungqvist	Frosta OK	1990	1977	6
Anna Larsson	Frosta OK	1981	1968	6
Rolf Nilsson	Frosta OK	2000	1955	6

Namn	Klubb	Debutår	Födelseår	Antal Fyrklubbs
Bror Elofsson	Frosta OK	2001	1938	6
Stina Larsson	Frosta OK	1985	1971	5
Per Fresk	Frosta OK	2000	1933	5
Mia Nilsson	Frosta OK	1999	1987	5
Maja Zachoszcz	Frosta OK	1993	1980	5
Lennart Olsson	Frosta OK	1985	1952	5
Jessica Andersson	Frosta OK	1986	1973	5
Ingrid Reis	Frosta OK	1983	1942	5
Gun Bondesson	Frosta OK	1991	1951	5
Christina Olsson	Frosta OK	1986	1953	5
Carina Olsson	Frosta OK	1986	1973	5
Bengt-Åke Persson	Frosta OK	1992	1949	5
Anna-Karin Bondesson	Frosta OK	1990	1979	5
Yasmine Offrell	Frosta OK	1996	1982	4
Susanne Göransson	Frosta OK	2001	1959	4
Per Harrysson	Frosta OK	1993	1943	4
Eva-Lena Bondesson	Frosta OK	2001	1972	4
Conny Blixt	Frosta OK	2001	1975	4
Linda Tufvesson	OK Silva	2003	1980	4
Ambjörn Lassing	Frosta OK	2003	1989	3
Robin Nilsson	Frosta OK	2004	1992	3
Mikael Persson	Frosta OK	2004	1979	3
Amanda Nilsson	Frosta OK	2004	1996	3
Torgil Lassing	Frosta OK	2003	1988	2
Sofie Bjerkefeldt	Frosta OK	2003	1976	2
Bertil Johansson	Hylte OK	2000	1930	2
Ingrid Olsson	Frosta OK	2005	1968	2
Gustaf Olsson	Frosta OK	2005	1996	2
Philip Svensson	Frosta OK	2005	1985	1
Per-Olof Bondesson	Frosta OK	2001	1986	1
Johan Hermeren	Frosta OK	2004	1982	1
Göran Rastamo	Frosta OK	2003	1955	1

Vandringspriser - statuter

1. ”Årets lyft”

- Tillfaller den orienterare som ökat sin poängsumma mest på poängplockarlistan enligt:

Regler: Samtliga ungdoms- och juniororienterares poäng på årets lista jämförs med motsvarande för förra året. Förra årets poäng subtraheras från årets poäng. Den orienterare som erhåller den största positiva differensen har gjort ÅRETS LYFT.

Målsättning: Detta ger nybörjare en stor chans då de kanske inte fanns med på förra årets lista, men det kan även tillfalla någon annan som lyft sig rejält. Uppsatt av Gunnar Lundquist 1997.

Tid. Priset ska vandra tills någon fått tre inteckningar

2. ”Årets höjning”

- Tillfaller den orienterare som ökat sin poängsumma mest på poängplockarlistan enligt:

Regler: Samtliga seniororienterares poäng på årets lista jämförs med motsvarande för förra året. Förra årets poäng subtraheras från årets poäng. Den orienterare som erhåller den största positiva differensen har gjort ÅRETS HÖJNING.

Målsättning: Detta ger nybörjare en stor chans då de kanske inte fanns med på förra årets lista, men det kan även tillfalla någon annan som höjt sig rejält. Uppsatt av Fredrik Lundquist 2005.

Tid. Priset ska vandra tills någon fått tre inteckningar

3. Frosta OK:s familjepris

- Bästa poängplockande familj vid Skåneseriens tävlingar.

Regler:
1. Tävlingen omfattar alla Skåneseriens tävlingar på vår och höst.
2. Vid varje tävling räknas sammanlagda poängsumman av den bästa föräldern + det bästa barnet oavsett ålder i familjen.
3. Olika tävlingar kan ha skilda kombinationer föräldrar/barn.
4. Samma poängberäkning gäller för samtliga tävlingsklasser

Antal startande	Seger-poäng	Minuter efter segraren									
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	Poäng
2 - 5	6	5	4	3	2	1					
6 - 10	7	6	5	4	3	2	1				
11 - 15	8	7	6	5	4	3	2	1			
16 - 20	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
21 -	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Årspriser - statuter

1. Snabbaste dam vid fyrklubbs

- Snabbaste kvinnliga orienterare vid Fyrklubbs

Regler: 1. Bäst kilometertid av damerna

2. Snabbaste herr vid fyrklubbs

- Snabbaste manliga orienterare vid Fyrklubbs

Regler: 1. Bäst kilometertid av herrarna

3. Bäste poängplockare

- Bäste poängplockare

Regler: 1. Bäste poängplockare på poängplockarlistan

4. Ungdomspokalen pojkar

- Bäste pojke i Skåneseriens tävlingar och ungdomscuperna.

Regler: 1. Flest poäng av Frosta OK:s pojkar i Skåneserien och ungdomscuperna.

5. Ungdomspokalen flickor

- Bästa flicka i Skåneseriens tävlingar och ungdomscuperna.

Regler: 1. Flest poäng av Frosta OK:s flickor i Skåneserien och ungdomscuperna.

6. Juniorpokalen

- Frosta OK:s pris till bästa junior.

Regler:
1. Bäst av juniorerna på "TIO-I-TOPP"
2. Om ingen junior finns på "TIO-I-TOPP", tillfaller priset bäste poängplockare i poängplockarlistan.

7. Klubbmästerskap

- Frosta OK:s klubbmästare

Regler: 1. Tillfaller samtliga klassegrare vid klubbmästerskapen i Dag- resp. Natt-OL.

8. Poängskedar

- Skåneseriens och ungdomscupernas poängskedar

Regler: 1. En sked utdelas för var 7:e erövrade poäng i Skåneserien och u-cuperna.

9. Flitpriser

- Frosta OK:s pris till klubbens ungdomar

Regler: Alla ungdomar som under året deltagit i träning eller tävling tilldelas flitpris.

FROSTA OK

Hörbyorienterarna