FROSTABLADET

3-2009

Marknadsloppet

Kretsarrangemang

Nybörjarsatsning

Tävlingströjorna

FROSTA OK

Ordföranden har ordet

Hej på er!

Våren är en händelserik tid – och då tänker jag inte bara på vårstädning i trädgård, målning och liknande. Den 1 juli står Marknadsloppet för dörren och vi håller som bäst på att förbereda och planera detta. På några poster saknar vi fortfarande en ansvarig. Marknadsloppsansvarige har letat med ljus och lykta efter personer att fylla dessa poster, men det är inte alltid lätt att hitta någon. Jag vill då poängtera att vara ansvarig är INTE detsamma som att man ska göra allt jobbet själv!

Finessen med att ha ansvariga på de olika funktionerna är just att fördela arbetet på ett bra sätt, så vi undviker scenariot att ”få gör mer”. Så har du någon granne, släkting, arbetskamrat som skulle kunna tänka sig göra en insats – hör av dig till Kersti!

Samtidigt ska vi inte glömma att det är många som ställer upp mangrant och gör ett fantastiskt arbete med klubbens olika arrangemang och aktiviteter!!

I april hade vi också en uppföljningsträff med Skåneidrotten för klubbens framtidsdiskussion. Resultatet av den träffen var bland annat att en nybörjarkurs var både önskvärd och nödvändig att försöka genomföra. Nu finns några personer som är villiga att arbeta med en sådan! De vill dock bli flera som gör detta. Jag tycker det är mycket positivt och roligt att vi, trots stora arrangemang som tar tid och kraft, lyckas hitta inspiration till att vilja driva en nybörjarsatsning. Denna satsning kommer vara riktad till alla, såväl ungdomar som vuxna.

Jag vill också önska er alla en trevlig, skön och avkopplande sommar!

Vi ses!

Fredrik Lundquist

Redaktören har ordet

Sista datum för insändare till nästa nummer av Frostabladet är den 15 augusti, maila redaktionen på linda.tufvesson@miljo.lth.se eller ring 0706-210 212. Det går även att skicka in bidrag till tidningen med vanlig post. Adressen är Myntavägen 16, 237 37 Bjärred.

Linda Tufvesson, redaktör

Information

Frosta OK
Uggleborgsvägen 521
242 95 HÖRBY

Vår klubbstuga Lyckebo ligger på Uggleborgsvägen 521, Ekeboda, där vi har kvällsöppet varje måndagskväll, 18.00-19.00. Tel: 0415-100 85.

Bankgiro nr: 937-6997

Medlemsavgifter per år	Tävlande:	-20 år	100 kr
		21- år	200 kr
	Familjeavgift:		400 kr
	Icke tävlande:		100 kr

Ordförande:	Fredrik Lundquist	046-25 28 20
Sekreterare:	Inger Lindholm	0415-128 14
Kassör:	Rune Nilsson	0415-124 44
Tävlingssektion/ Träningssektion	Nils-Erik Bondesson	0415-105 52
Ungdomssektionen:	Pia-Maria Bondesson	0415-105 52
IT-sektionen:	Janne Lindholm	0415-134 80
Tekniska sektionen	Viveka Lassing	0415-412 33
Marknadsloppssektionen:	Kersti Lassing	073-074 12 33
Klädansvarig	Marianne Lundquist	0415-100 91

Internet hemsidor
Frosta OK www.frostaok.nu

Klubben-on-line: http://www.svenskidrott.se/organisation.asp?OrgElementId=27337
E-mail: info@frostaok.nu

Din orienteringsklubb i Hörby kommun

På gång i klubben

Sprintarrangemang

Under våren har klubben anordnat ett par sprinttävlingar. Den första var 27 maj på Söderängen, kallad Söderängs-sprinten. Här hade vi lagt en bana på 1.000 meter exakt, där alla kontroller var synliga innan start. Alla klubbar i kretsen samt kommunens invånare var inbjudna att delta. Det var bra med funktionärer på plats, däremot hade vi önskat oss fler tävlande.

På nationaldagen den 6 juni arrangerades en mini-sprint på idrottsplatsen. Ett antal kontroller sattes ut och även här skulle deltagaren ta sig runt banana snabbast möjligt. Nils-Erik, Kersti och Leif K var på plats och arrangerde samt informerade om klubben och Marknadsloppet.

Arrangemangsformen med sprintdistanser och synliga kontroller är en mycket bra form för att visa upp vad orientering är på ett lättöverskådligt sätt. Det blir också publikintensivt och spännande.

Tränings- och tävlingssektionen

Nybörjarkurs till tidig höst

Vid senaste styrelsemötet diskuterade vi en nybörjarkurs till tidig höst. Det finns en del som är intresserade av att hålla i en sådan kurs, men de behöver bli fler. Tanken är att bli en 6-8 personer. Kursen är tänkt att hållas i och omkring Lyckebo och vara till för alla - ungdomar som vuxna.

Känner du någon, eller har någon som känner någon, som vill prova orientering - hör av dig till Fredrik! Vill du vara med och delta - hör av dig till Fredrik då också! Detta är klubbens möjlighet till förnyelse och, på längre sikt, handlar det om klubbens överlevnad.

Tanken är också att låta skolorna springa Söderängs-sprinten under tidig höst för att på så sätt fånga upp intresserade.

Styrelsen

bilmånsson

Tävlingskläder

De nya tävlingströjor föreningen köpt in har visat sig inte hålla måttet. Bland annat har sömmar släppt. Efter diskussioner med Trimtex har vi nu fått beskedet att de kommer producera helt nya tävlingströjor till oss - i ett nytt och bättre material och utan kostnad för oss. Vi har ännu inte fått något datum när detta är klart, men när vi har fått de nye tröjorna så går information ut till er, och ni lämnar då in er gamla tröja och får en ny i utbyte.

Styrelsen

Krets- och klubbmästerskap dag 3 september

Den 3 september anordnar Malmö OK kretsmästerskap dag för mellersta och sydvästra kretsarna. Vid detta tillfälle avgörs också Frostas eget klubbmästerskap i dagorientering!

Samlingsplats är Prästtorpssjön (mellan Höör och N Rörum). Anmälan via klubben online. Se fullständig inbjudan på annan plats i tidningen.

Tränings- och tävlingssektionen

Krets- och klubbmästerskap natt 16 oktober

Lunds OK arrangerar kretsmästerskap natt den 16 oktober. Vi passar på och låter Frostas klubbmästerskap i nattorientering avgöras i samband med denna tävling! Mer info kommer under tidig höst.

Tränings- och tävlingssektionen

HÖRBY BRUK SWEDEN
www.horbybruk.se • info@horbybruk.se
ISO9001

Malmö OK inbjuder till

Öppet Kretsmästerskap DAG för Mellersta och Sydvästra kretsarna

Torsdag kväll den 3 september 2009

Klasser	DH10, DH12, DH14, DH16, DH20, DH21, DH35, DH45, DH55, DH 65
Öppna banor	Ö 2 , Ö 5, Ö 8.
Banlängder	Enligt SOFT:s rekommendationer vid långdistans.
Stämpl.system	Sportident. Startstämpling tillämpas i alla klasser.
Anmälan	Via KLUBBEN ONLINE senast söndag 30 augusti kl. 24.00. Anmälan måste göras i tävlingsklasserna även om s.k put´n run tillämpas. Annars är risken att kartor inte finns i tillräckligt antal.
Efteranmälan	Via KLUBBEN ONLINE mot 50% förhöjd avgift t o m tisdag 1 september kl. 20.00. Anmälan och efteranmälan kan i undantagsfall även ske via telefon: 040-44 21 80 eller via e-post: kristina@sollidensbil.se
Anmälningsavgifter	25 kr för DH10 – DH16. Övriga 45 kr. Faktureras i efterhand.
Samlingsplats	Vägvisning från Prästtorpssjön vid vägen mellan Höör och N. Rörum.
Parkering	I anslutning till TC.
Start	Fri starttid kl 17.00 -19.00. Avstånd TC – start max 1000 m. Ungdomsklasserna får kartan 1 minut före startstämpling. Övriga vid startstämpling.
Karta	Frostavallen NO, skala 1:10 000, ekv. 5 m. Delvis reviderad 2009.
Terrängbeskrivning	Måttligt kuperad blandskog med inslag av tätare partier. Väg- och stigrikt område, vissa delar med begränsad framkomlighet.
Omklädning/dusch	I anslutning till egna bilar. Ingen dusch
Priser	Plakett till resp kretsmästare.
Tävlingsledare	Krister Lindeberg Bitr. Paul Schannong
Banläggare	Paul Schannong Bitr. Krister Lindeberg
Upplysningar	Paul Schannong, 046-25 55 13 samt klubbens hemsida www.mok.nu

Välkomna – Malmö OK

Rapport från Tekniska sektionen

2 maj samlades åtta klubbmedlemmar för att röja på klubbstugan. Riset samlades ihop i högarna för att forslas bort senare. Husväggarna tvättades och behandlades med svampmedel, gräsklippning och putsning av grönytorna. Fönstren putsades in- och utvändigt. Bastun sanerades och omklädningsutrymmena städades och avtorkades. Toaletterna rengjordes, hall och storstuga städades. Fönstren skrapades och målades, gamla färgburkar kasserades och forslades till soptippen. Dagen avslutades med grillad korv och kaffe och frallor.

Allt hanns inte med denna dag men vi tar nya tag efter sommaren. Tills vidare får jourhavande hålla ordning efter behov och förmåga.

Tekniska sektionen
Viveka Lassing

Marknadsloppsmöte

Måndagen den 22 juni kommer det vara marknadsloppsmöte på Lyckebo kl. 19.30. Meningen med mötet är att få olösta frågor lösta. Det bjuds på fika.

Det saknas fortfarande några funktionärer. De platser där vi MÅSTE ha mer folk är:

- Prisutdelare (Inger Lindholm kan bidra med mer info och erfarenheter)
- Trafikposter
- Fikafixare på Folkets hus
- Kurirer till barometern

Känner du att det är något för dig eller om du vill bli dagens hjälte, hör av dig till mig på tel 073-074 12 33 eller mail tista_85@hotmail.com.

Väl mött!

Kersti Lassing
Marknadsloppssektionen

Färs & Frosta Sparbank
Den enda bank du behöver.
www.fofspar.se

Marknadsloppet - PM

Välkommen till Hörby Marknadslopp 2009!

Nummerlappar	Föranmälda löpare kan erhålla sina nummerlappar vid borden utanför Lågehallarna. Leta rätt på ditt namn i startlistorna. Läs ditt startnummer. Uppge ditt startnummer till nummerlappsutdelaren och kontrollera att ditt namn finns på nummerlappen. Nummerlapp skall bäras på bröstet.
Start	Start sker vid Lågehallarna, Ishockeyrinken enligt följande: **18.00 (3,4 km):** CanCan loppet; P8, P10, P12, F8, F10, F12 och Gå-Lunka-Löp **18.10 (6,1 km):** BilMånsson loppet; P14, P16, P18, F14, F16, F18, MMK och MKK **19.00 (12,6 km):** Marknadsloppet tävlingsklasser M – M80+, K – K70+ **19.10 (12,6 km):** Marknadsloppet motionsklasser MM och MK
Efteranmälan	Kan ske i Lågehallarna från 16.00 till strax före respektive start. Pris 100 kr för 3,4 km , 150 kr för 6,1 km och 150 kr för 12,6 km. Det går även att efteranmäla lag till Lagkampen vid Lågehallarna. Avgiften är då 50 kr/lag.
Mål	Målgång sker vid Folkets Hus.
Resultat	Anslås på resultattavla vid målet ca 5 min efter din målgång.
Omklädning	I Lågehallarna. Lågedammsbadet är tyvärr stängt för ombyggnad
Prisutdelning	Vid Folkets Hus , tidplan: **20.30:** CanCan-loppet 3,4 km, BilMånsson loppet 6,1 km (tävlingsklasserna), CanCan gungan utlottas **21.00:** Marknadsloppet 12,6 km (tävlingsklasserna) I klasser med fler än tre priser, kan fjärde pris och nedåt avhämtas vid scenvagnen när alla löpare i klassen är i mål, mot uppvisande av nummerlapp. Därefter utlottas 2 resor (1 dam, 1 man) bland samtliga deltagare. OBS du hämtar priset mot uppvisande av din nummerlapp. Sedan följer utlottning i Lagkampen. Någon från laget måste vara närvarande för att erhålla pris. I motionsklasserna utlottas priserna, se på resultatbarometern. Priserna kan avhämtas efter respektive lopp, mot uppvisande av nummerlapp vid scenvagnen.
Deltagande	Deltagarna ställer upp på egen risk. Arrangörerna fritar sig från ansvar för uppkommen skada under deltagandet.
Års-stämpel	Marknadsstämpel i marknadspasset kan ske efter avslutat lopp i Sekretariatet från ca 19.30 –21.00

Frosta OK önskar Lycka till i loppet!

Marknadsloppet - funktionärslista

PRISUTDELNING
Karin Lindholm
Vakans
Vakans

LÅGEHALLEN 15.30-19.00

Fredrik Lundquist/Gunnar Lundquist	2
Rune Nilsson	2
Amanda Nilsson	
Mia Nilsson	
Anniken Björkstrand	
Monika Frank	
Lisa Nilsson	
Janne Lindholm	2
Britta Frank	
Hans Frank	2

RESULTATBAROMETER

Leif Sandgren	4
Bengt Åberg	

LAGKAMPEN

Hans Frank	2

SPEAKER 17.00-20.30

Carl-Gustav Mårtensson	
Mikael Lundquist	3

RADIOSAMBAND

Rolf Nilsson	1,3
Bror Elofsson	1,3
Mikael Lundquist	3

FOLKETS HUS (samling 15.00-17.00)

Nils Erik Bondesson	5
Merit Lassing	3
Lars Berg	5
Ann-Marie Jacobsson	3
Bengt Åberg	5
Viveka Lassing	3
Gun Bondesson	

KURIRER EFTERANMÄLN.
Transport Lågehallen-Folkets hus
Klubbens ungdomar
Robin Nilsson

1-4 se tidplanen för vissa arbeten att utföras 30 juni på första sidan i funktionärslistan. Finns du med som funktionär på denna lista men ej har möjlighet att hjälpa till, kontakta **OMGÅENDE** resp. ansvarig, som samordnar det som ska göras och som du kontaktar när du kommer dels den 30 juni och på tävlingsdagen

Finns du ej med på listan, men har möjlighet att hjälpa till, kontakta Kersti Lassing 073-0741233, eller Nils Erik, 0415-10552, så skall vi omgående se till att det finns en arbetsuppgift även för dig.

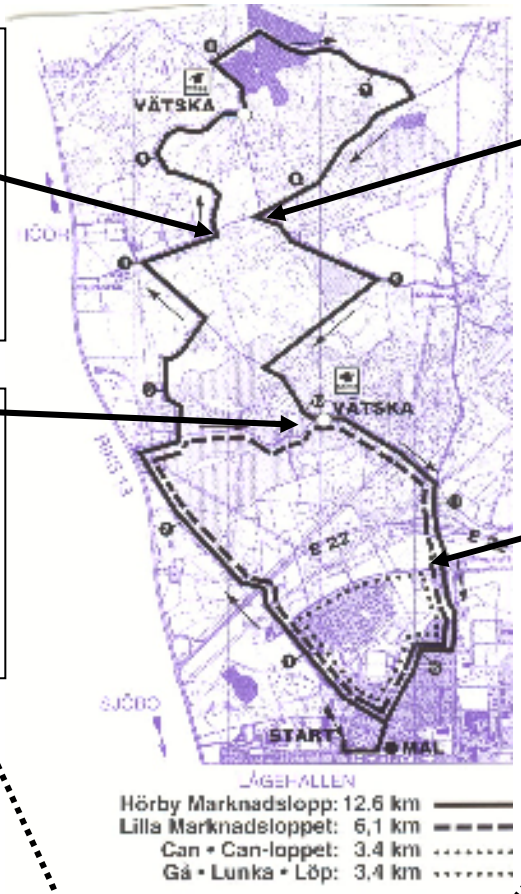
FOLKETS HUS 1 juli

Alla funktionärer bjuds på kaffe eller läsk och fralla efter väl förrättat arbete.
FIKAFIXARE SÖKES!!

Marknadsloppet – kommunikation rapportörer-speaker

NR 2
Rolf Nilsson
0706-96 36 80
Stora Marknadsloppet
Täten beräknas
komma här kl. 19.14
Bryt rapportering
19.20 och kör till NR 4

NR 1
Rolf Nilsson
0706-96 36 80
BilMånsson loppet
Täten beräknas
komma här kl. 18.22
Bryt rapportering
18.40 och kör till NR 2



NR 3
Rolf Nilsson
0706-96 36 80
Stora
Marknadsloppet
Täten beräknas
komma här kl. 19.25
Bryt rapportering
19.32 och kör till
målet

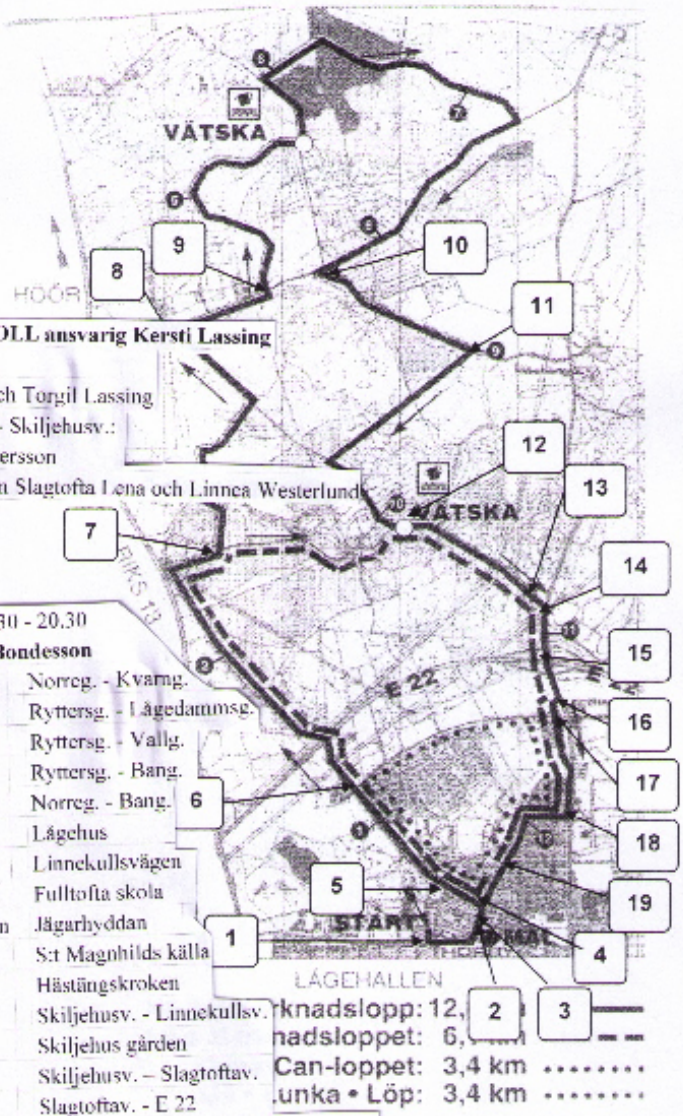
NR 4
Bror Elofsson
070-547 00 23
Täten beräknas
komma här kl. 19.34
Bryt rapportering
19.45 och kör till mål

MÅLET
Mikael Lundquist
073-202 87 62
Kontaktman med
NR 1, NR 2, NR 3, NR 4

FOLKETS HUS
0415-31 13 33
Nils-Erik Bondesson
0705-44 77 88
Kersti Lassing
073-074 12 33
Gert Nilsson
0733-31 81 30

Marknadsloppet – trafikposter

Trafikposter



VÄTSKEKONTROLL ansvarig Kersti Lassing

1. Efter 5,5 km:
Ambjörn Lassing och Torgil Lassing
2. Vid Linnekullsv. - Skiljehusv.:
Bertil o Eva-Carin Persson
3. I backen på 3,4 km Slagtofta Lena och Linnea Westerlund

TRAFIKPOSTER 17,30 - 20,30

Ansvarig: Pia-Maria Bondesson

1. Vakans	Norreg. - Kvarng.
2. Vakans	Ryttersg. - Lågedammsg.
3. Vakans	Ryttersg. - Vallg.
4. Rolf Persson	Ryttersg. - Bang.
5. Vakans	Norreg. - Bang.
6. Bror Elofsson	Lågehus
7. Åke Westerlund	Linnekullsvägen
8. Vakans	Fulltofta skola
9. Pia-Maria Bondesson	Jägarhyddan
10. Vakans	S:t Magnhilds källa
11. Vakans	Hästängskroken
12. Vakans	Skiljehusv. - Linnekullsv.
13. Vakans	Skiljehus gården
14. Vakans	Skiljehusv. – Slagtoftav.
15. Magnus Rörstam	Slagtoftav. - E 22
16. Vakans	Slagtoftav. - infart mot Slagtofta gård
17. Vakans	Slagtofta gård
18. Vakans	Slagtoftav - Björkg.
19. Per-Olof Bondesson	Parkg. - Ryttersg.

FROSTA OK

Hörbyorienterarna