

Frostabladet



NUMMER 1, 2016

Redaktören har ordet

Nytt år, nya utmaningar. Snart så är säsongen i full gång, en del av er kanske hoppar upp en klass och får nya utmaningar på det viset, vi andra gnetar på som vanligt. Tävlingsprogrammet för våren 2016 har kommit, det gäller att delta flitigt. Programmet verkar lite magrare, lite färre tävlingar.

Det stora som händer är vår egen tävling, två dagar under påsken. Alla som vill och kan drar sitt strå till stacken, det vet jag. Det kommer att som vanligt bli bra tävlingar i naturen Hörby. Allt annat som hittills är planerat finns att läsa i detta nummer av Frostabladet.

Under 2015 var vi en aktiv klubb det blev vi kloka på av Anna Bjärbys redovisning av olika statistiska uträkningar vi fick del av på årsmötet, där det delades ut en hel del flitpris. Kan vi vara lika aktiva under 2016 ?

Roligt är också att det under fjolåret kom en del yngre nybörjare som ungdomssektionen tagit hand om med olika arrangemang främst under hösten. Vi får hoppas på en bra utveckling där.

För oss i klubben som råkar gilla snö har det dock varit lite trist. Inte mycket skidåkning har det bjudits på i Skåne i vinter. En helg har jag luftat mina skidor, det tycker jag är lite för lite men inget att göra åt.

Magnus håller på att arbeta med en webbaserad shop där vi kan beställa lite nya kläder. Mer info finns i detta nummer av bladet. Med detta så hoppas vi 2016 blir ett bra år med många Frostingar på tävlingarna !

Susanne Göransson



Sugna på att läsa mer?

På nätet finns massor om orientering att läsa, men ett tips är att gå in på sidan www.orienterare.nu och klicka dig runt. Här finns nyheter, träningstips och fördjupning i diverse ämnen. Vad sägs om rubriker som "Kartnormen är död– länge leve kartnormen" eller "10 000-del på Lång-SM"? Här finns något för alla. Kanske hittar ni något uppslag till en artikel i nästa Frostabladd?

Trevlig läsning!



Artiklar	2/3
O-snack	20:29
Eftersnack	17:13
Övergångar	3/2
Inlänkat	18:21



2014-08-26 81

Debatt: Kartnormen är död - leve kartnormen!

Det senaste året har vi sprungit tre stora världstävlingar på kartor som inte uppfyller kartnormen. SOFTs införande av "n...

Ordförande har ordet

Jag blev omvald för ett år till, och tackar för förtroendet. Om det här året blir som det gångna, kan det bli riktigt roligt. Jag tänker på att klubben nu växer, och vi blir fler som upptäcker, vilken fantastisk sport orientering är. Att man dessutom får hjälp med att hålla midjemåttet, gör ju inte saken sämre. Dessutom tycker jag att andan i klubben är så positiv, och det gör ju att årets uppgifter och åtaganden i klubben kommer att gå lite lättare.

Vi har blivit tilldelade DM i långdistans 2019. Fundera gärna lite på hur och var vi kan arrangera det. Förslag mottages tacksamt. Men först måste vi klara av PÅSK-TÄVLINGARNA på ett bra sätt.

Väl mött i skogen hälsar

Göran Lassing

Kommande 2016

20/3– 9/8	Naturpasset
24/3	Materialtransport och uppbyggnad TC
25/3	Uppbyggnad TC
26/3	Orienteringstävling Frosta
28/3	Orienteringstävling Frosta
12/4	Styrelsemöte
7/5	Cykelorientering
7/6	Styrelsemöte
16/8	Styrelsemöte
3/9	Klubbmästerskap
11/10	Styrelsemöte
17/12	Skinkloppet

Torsdagars- och lördagsträningar varje vecka



Från LOK till Frosta

Det är en av de första dagarna i augusti förra året, klockan har slagit midnatt och jag ligger i en säng på sjukhuset i Lund och funderar över livet. Dagen före har jag opererats i huvudet, så det finns mycket att fundera över, orientering t.ex. Inte så konstigt, när spring i skogen varit en stor del av mitt liv.

Min första tävling sprangs för Linköpings OK (LOK) i Kolmården 1958, (2019 går O-ringen där). I mitten av 70-talet flyttade jag till Skåne och Örkellunga FK. Bästa OL-minnet därifrån är elfteplatsen på 10-mila 1978, med svenske mästaren Per Nordahl på sistasträckan.

När det blev boende längre söder ut i Skåne var det Lunds OK som blev klubben, banläggning var där en del av OL-livet. Är man banläggare blir man ofta också bankontrollant och det är här Frosta OK kommer in. I närmare femton år har jag kollat banor inför Frostas tävlingar. Här i de mellanskånska skogarna har jag känt mig hemma. Bland sänkor, sankmarker, stenar, höjder, granplanteringar, stigar, och diken kan tankarna vandra till annat än kontrollplaceringar. Ex. att en skogskarls trivs bättre i skogen än på slätten. För det är ju inte nödvändigt att bo i Hörbytrakten för att vara med i klubben där.

Så den där augustinatten på sjukhuset bestämde jag mig för att göra det jag länge funderat på, klubbyte. Nu är jag medlem i Frosta OK.

Jag nämnde att O-ringen går i Östergötland och Kolmården om tre år, då ska jag återvända dit, boendet är redan fixat för mig och Torill. En gammal flickvän från 60-talet har erbjudet plats i sitt hus, och det tackar man ju inte nej till.

Benkt Andersson

Ohoj!!! Cykelorientering 7 maj 2016

Vi trampar på i samma hjulspår: det blir cykeltur, tipsfrågor och kanske någon praktisk uppgift. Därefter samvaro på Lyckebo med lite att äta och någon provning med tillhörande presentation.

Boka lördagen den 7 maj för denna verksamhet.

Kalaset kommer kosta 125 kr om man deltar i allt.

Cykeltur med mat kostar 50 kr.

Då vi gärna vill veta hur många som kommer och att vår klubblokal har en maxgräns på 32 st, ser vi gärna att ni anmäler intresse senast 13 mars till Marianne på farmor.marianne@hotmail.com

Välkomna!!

Eva och Börje

Marianne och Gunnar



Medlemsavgift 2016

Glömt och betala medlemsavgiften?

Vuxna	200 kr
Ungdom t.o.m. 20 år	100 kr
Familj	400 kr
Passiv medlem	100 kr

Bg nr: 937-6997

För Frosta Ok Kassören

Rune Nilsson 0415/12444 0705 590178

janrunenilsson@msn.com

Uppmaning nycklar

Klubben har ett begränsat antal nycklar till klubbstugan. Ni som har en nyckel, men sällan använder den, vill jag be er lämna den till Bengt I., så att det finns till dem som har användning för en.

Om man vill nyttja klubbstugan vid något tillfälle så finns det att låna. Bengt I vägleder er närmare.



Anna på äventyr—del 2

Vi börjar med en sammanfattning av vad som hände i första delen av resan:



Vi hade alltså lämnat Milano, Italien denna morgon för att tävla utanför Lugano, Schweiz. Nu hoppade vi in i bussarna och for vidare. Nästa anhalt var Vaduz som är huvudstaden i Lichtenstein. Vi parkerade på ett torg mitt i staden och gick ut och snubblade nästan över starten. Nu skulle vi nämligen kombinera det bästa av två världar: orientering och turism. En rejäl sprint genom Vaduz - finns det egentligen ett bättre sätt att utöva sight-seeing på? En mycket trevlig bana med en hel del backar och luriga vägval som lät åtminstone mig se en hel del av staden. Kanske lite mer än vad som var tänkt, om jag ska vara helt ärlig.

Efter sprinten samlades vi på en restaurang och åt en rejäl middag innan det var dags att äntra bussarna igen. Men eftersom jag tydligen fått nya krafter av maten hann jag springa iväg och shoppa souvenirer och leta upp en skatt (en sk. Geocache, läs mer om detta senare i bladet)

Nu tuffade vi norrut, genom land nummer fyra för dagen; Österrike, för att till slut landa utanför hotellet i dagens femte och sista land Tyskland, München närmare bestämt.

Resan var oerhört trevlig, god stämning i bussen, allsång, limerickar och gamla Skogssport från 1995 - vad mer kan man begära. En oinvigd skulle kunnat an-



Vaduz– Lichtenstein

märka på doften (kanske till och med benämnt den som ”den unkna lukten”), men betänk att vi var en så väl integrerad del av den att vi inte märkte den. Själv var jag ju med på resan en förhållandevis kort tid och hade med mig väldoftande, rena kläder som nogsamt avskiljdes från de använda. De två första dagarna - därefter hade jag anammat den packningsmetod som de flesta andra verkade ha anammat: allt tillsammans för att alla plagg ska behandlas lika. Jag som hade förmånen att sitta längst bak hade dessutom spämt upp ett litet klädsträck där en del plagg fick hänga på tork. Så ja, mer än en familj på autobahn fick se en rosa löparstrumpa, en sport-BH i obestämmd färg samt en Frosta-tröja hänga och vinka glatt i bakrutan på en svensk buss.

Nästa dag vaknade vi alltså upp i München där vi skulle springa medeldistans i en enorm park, Englischer Garten. Det anordnades en söndagstävling som påminde lite om våra träningstävlingar. Här lyckades jag göra mitt bästa lopp, vilket innebär att jag nästan slog en av dem som var födda vid något av världskrigen. Framförallt så lyckades jag hålla huvudet kallt och inte följa med några av dem när de missade ingången i ett skogsparti där jag satsade allt och valde min väg. Ta mig tusan om jag inte spikade kontrollen. Det kan ha varit min största bedrift sedan jag sprang på herr Sandgren på en bana 2014 och han frågade mig var vi var (den historien är mig så kär att jag endast kommer att skriva om den i ett jubileumsnummer av Frostabladet) och jag visste EXAKT på millimetern var vi var.

Efter loppet av njöts än god lunch på en restaurang i kanten av parken. Solen sken och vi satt utomhus och njöt. Livet var enkelt där och då. Men snart skulle min HöstÖst-resa bli en riktigt HöstÖst-resa. När vi, mätta och go’a, kom tillbaka till bussarna hade den ena bussen parkerat lite konstigt, på snedden mitt i korsningen. Eller parkerat var kanske att inte rätt ord. Den hade skurit. Trist.

Som tur var hade en del av resenärerna redan tidigare bestämt sig för att flyga hem från München, så våra bussar är inte fulla. "Min" buss (som fortfarande var hel - eller, vi återkommer till den strax) har flera lediga platser och vi fyller upp dem. Resten får stanna kvar. Sedan fick de ta ett tåg till Kassel där vi ska stanna över natten.

Vi andra fortsatte alltså resan, nu med lite nya medlemmar i vår fantastiska kör som sjöng och skaldade limerickar med samma glädje. De enda gångerna som vi tystnade var när vi blev stoppade av polisen. Vilket vi blev tre gånger. Första gången för att vi körde för långsamt. Andra gången för att se efter om vilka vi var (flyktingströmmar osv). Tredje gången körde polisen efter oss både länge och väl för att till slut blinka in oss. Då visade det sig att andra bilister hade ringt och bett polisen att stoppa oss eftersom bussen lutade så väldigt. Så polisen meddelade att bussen lutar betänkligt, varför gör den det? Chauffören bestämde att det nog var en luftkudde som hade gått sönder men lovade att det inte påverkade köregenskaperna och sedan fick vi köra vidare.



Lunch i parken

Medan vi sov gott på hotellet avbröt en man sitt 50-års firande någonstans i trakterna av Göteborg för att köra ner till Tyskland och hämta ett gäng strandade HöstÖstare. Efter frukosten nästa morgon blev vi indelade i två grupper beroende på vad vi skulle stiga av när vi väl närmade oss vårt Sverige. Detta var ju den sista dagen, en tävling skulle hinnas med innan vi for mot Puttgarden för att åka färja.

Eftersom jag skulle hoppa av i Skåne fick jag vackert vänta på att ersättningsbussen som nu var på väg och strax skulle hämta upp oss. Från Kassel till Göttingen gick det fort. Väl avlämnade på en parkeringsplats fick vi en handritad karta för att ta oss till starten. För en nybörjare lämnade den lite att önska, jag skulle faktiskt vilja säga att slumpmomentet var ganska stort. I och med att vi anlände lite senare var de flesta ruskigt kvicka ur bussen och satte iväg till star-

ten, så jag hade missat det trygga lämmeltåget. Man kan lugnt säga att jag bommade några gånger på väg till starten. Ingen bra början...

Väl där möttes man av dagens arrangör, en pigg och glad liten engelsman, Wilf Holloway som visade sig ha många strängar på sin lyra. Kartan mottogs med en del extra instruktioner om hur den skulle tolkas, det var kartbyte, vägbyte och tävlingsbyte, från skog till stad och sprint och höger och vänstertrafik. Eller hur det nu var. Första delen gick i en stadnära skog som var riktigt fin. Otroligt tydliga höjder, skarpa sänkor och en del nästan ravinliknande formationer, Vädret var vackert och en felspringning var bara en bonus! Sedan lyckades jag ta mig över vägen som det hade varnats för (jag såg inte tillstymmelsen av trafik) in i stadsdelen. Den var lite lurig. Givetvis berodde det mest på min bristande erfarenhet, men lite skulle jag också vilja påstå att det berodde på att det hade byggts ett och annat nytt hus sedan den här kartan ritades. I mål kom jag i alla fall, lugn i själen efter att ha fått nöjet att orientera ytterligare en dag av mitt liv.

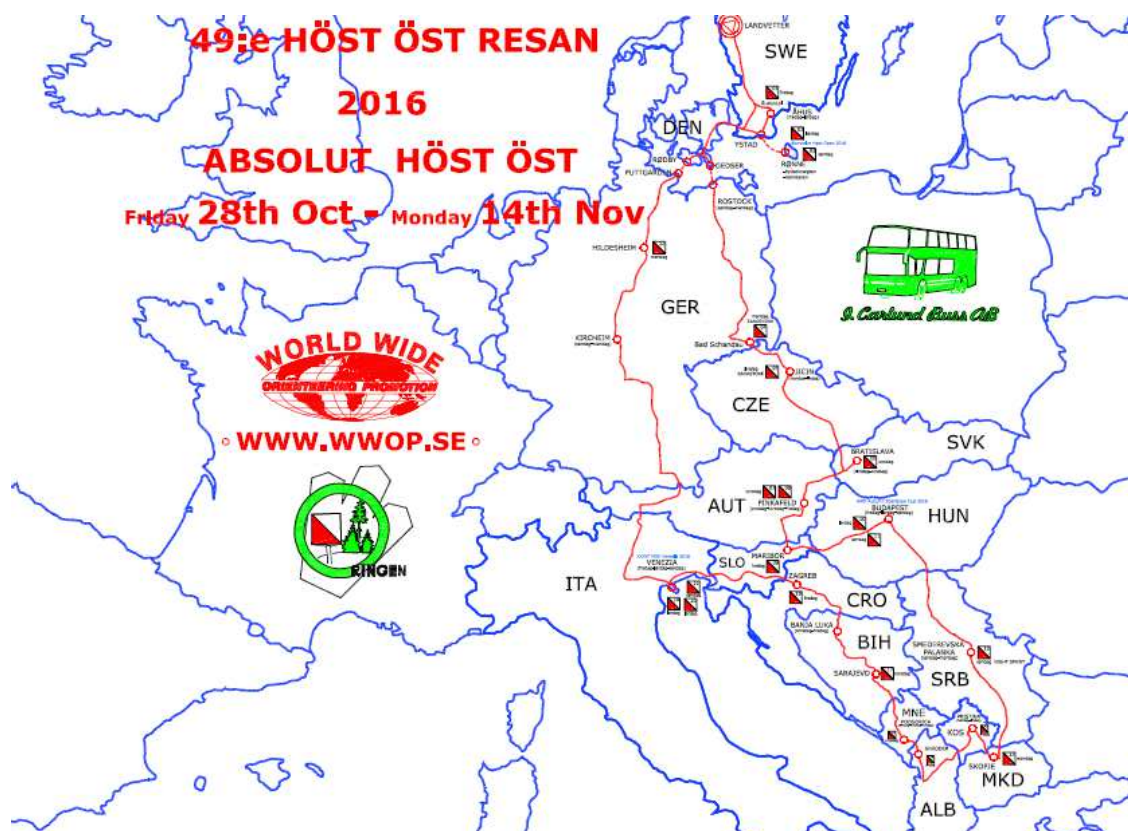
Åter till Mr Holloway, han visade sig vara författare också och eftersom han redan hade hunnit visa prov på bästa sortens engelska humor så följde några av hans verk med mig hem. Jag tänkte att jag skulle kunna läsa dem i bussen för snart skulle väl pensionärerna inte orkar hålla igång längre (Ack vad jag bedrog mig. Igen.) I bussen sjöngs det. Delvis för att hylla mannen som avbrutit sitt femtioårsfirande och delvis för att bussen kanske skulle rulla snabbare så att vi hann med färjan till Rödby. Mannen hette för övrigt Mitri och han hade passat på att ordna ett rejält kalas, hela släkten från Kosovo var på besök. Men han är en kille som hjälper sin konkurrent när han ringer från en gata i Tyskland och behöver hjälp. Så klockan 8 på söndagskvällen tog han med sig bäste polaren som andrechaufför och körde. Klockan 9:45 på morgonen sladdar han in i Kassel och levererar oss i tid till dagens tävling. God och glad. Vilken hjälte!

Carlunds som ju var den som dittills hade tillhandahållit de båda bussarna med chaufförer hade nu en buss stående i München där herr Carlund själv hade fått sova i bussen i ett ouppvärmgt garage i ett industriområde. Men nu fick vi nästa besked. Buss nummer två (ni vet den som lutade en aning) hade återigen blivit stoppad och den här gången hade polisen sagt "Verboten" och belagt bussen med omedelbart körförbud samt eskorterat den av vägen. Så där satt de nu, resten av gänget och hoppades att någon skulle förbarma sig över dem och forsla dem sista biten hem. Det fick vi höra att någon hade gjort också, fast först efter sex timmar. Men då var jag i princip redan hemma hos familjen i Luddan igen.

Sammantaget var resan fullkomligt fantastisk. Jag upplevde det som rena semestern där någon hade ordnat allt, det vara bara att springa, äta och hålla reda på när bussen avgick som krävdes av mig. Och att jag skrev en och annan lime-rick förstås. Men nu var det ju så att jag egentligen åkte med för att rekognoscera om vi kunde åka hela familjen nästa år.

Och, svaret är ett tydligt “nja”. Barnen kan nog åka med, men om det blir många incidenter av det slag som kom på slutet då är det nog ganska drygt för dem. Men vi har redan tittat ut en lämplig del av nästa års resa där man tävlar två dagar på ett ställe och sedan har korta bussresor till de efterföljande tävlingarna. Så jag hoppas att familjen hänger med på en liten del, medan jag glatt kuskar Europa runt alla dagar som är möjliga!

(För er som vill med: ni kan läsa mer på www.hostost.com.)



Geocaching—vad är det?

Geocaching är en sysselsättning som passar för alla som äger en bärbar GPS-enhet eller en smartphone. Man kanske kan kalla det för en modern version av gömma nyckeln eller skattjakt. Någon gömmer en burk eller liknande någonstans, med en loggbok och en penna som viktigaste innehåll. Så noggranna koordinaterna som möjligt till gömman publiceras, ibland tillsammans med ledtrådar, på en webbplats på Internet. Intresserade kan sedan leta upp gömman, geocachen, och anteckna sig i loggboken. När man är uppkopplad nästa gång loggar man också på sidan på nätet, så att alla kan läsa loggarna utan att leta upp gömman i fråga.

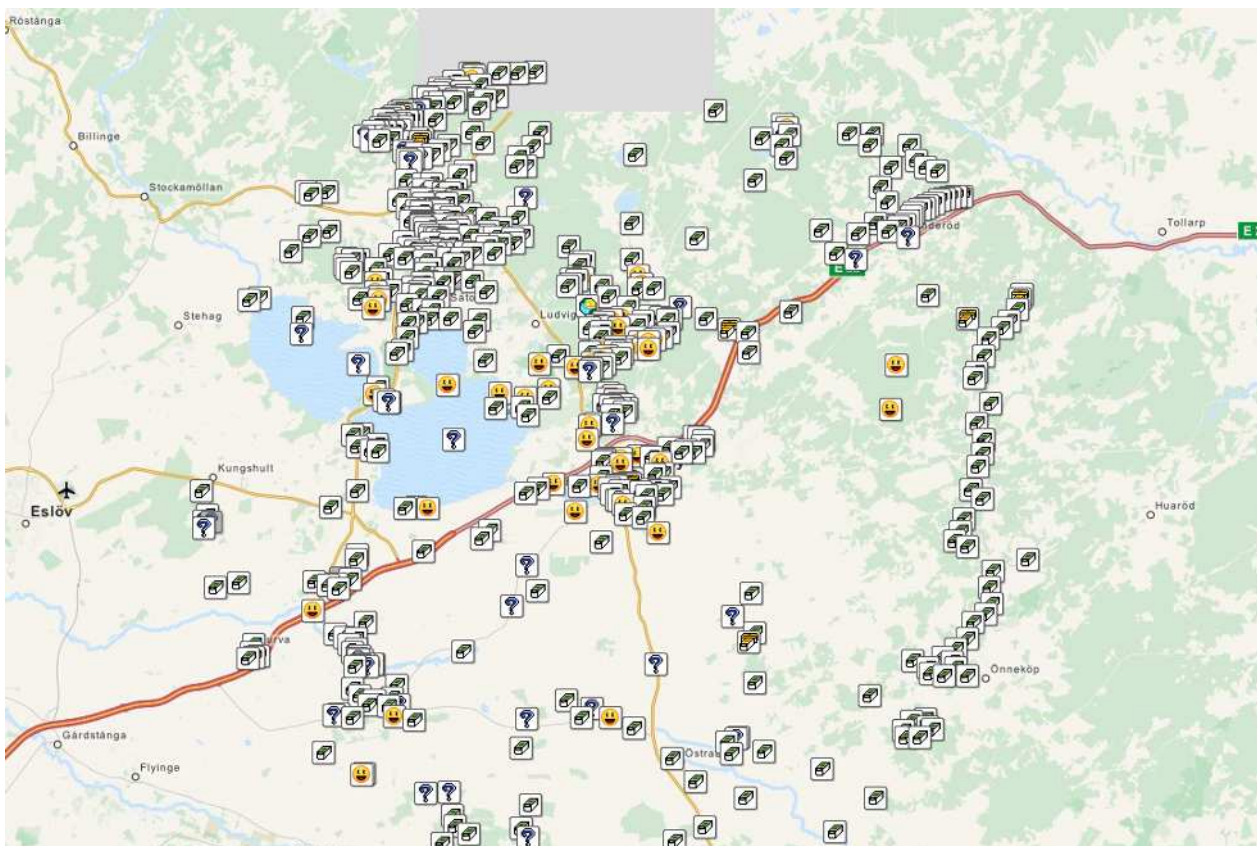
Man kan ta ett föremål från cachen, men bara om man lämnar ett nytt föremål i utbyte. Dessa föremål kallas bytessaker, eller bytesföremål. En bra riktlinje är att all-

tid lämna någon av minst samma värde som det man tar.

Ibland utvidgas cachen till en så kallad multicache, där man måste besöka flera olika gömställen på vägen till slutmålet. Ibland arrangeras träffar (s.k. events) för utövare av geocaching, där koordinaterna för platsen där man skall mötas läggs ut på samma sätt som för en vanlig gömma men med tillägget att de bara gäller ett visst datum och klockslag. Olika event kan ha olika inslag, t.ex grillkvällar, städträffar (s.k. CITO-event), föreläsningar, etc.

Geocaching är ett sammansatt amerikanskt ord som består av GEO från det grekiska geo som betyder jord, mark och CACHING från det engelska ordet cache som betyder gömställe. Uttrycket används också inom datavärlden för att beskriva att datorn tillfälligt gömmer undan något. En svensk direkt-översättning av geocaching är svår, men ett uttryck som beskriver företeelsen kan vara "Skattjakt-med-GPS".

(Texten om caching är hämtad från sidan geocaching.se som är en bra sida för nybörjare. På denna sidan finns det bra länkar att ta sig vidare och det går ja alltid att fråga dem som kan, exempelvis Anna Bjärby eller Magnus Rörstam. I och runt Hörby finns det massor av cachar, se bild nedan, så det är bara att ge sig ut och prova)



Orienteringstävlingar påskafton 26 mars och annandag påsk 28 mars

Nu är det snart påsk och till dess ska alla förberedelser vara avklarade och alla ska veta hur organisationen är tänkt att vara under tävlingsdagarna. En del av er är inplacerade i arbetsuppgifter medan flera har anmält sitt deltagande men ännu inte blivit placerade på någon funktion. Några har ännu inte givet klart besked om sitt deltagande

Uppbyggnad av TC:

Deltagare: Alla som kan. Meddela gärna själv om vad och när hjälp finns att få av er. Torsdagen den 24:e börjar vi på klubbstugan kl. 13:00 med att transportera ut materialet som ska användas. Eventuellt blir det transport till TC med material även på onsdagen. Uppbyggnaden påbörjas och vi håller på tills vi är nöjda denna dag.

Långfredagen fortsätter som torsdagen med uppbyggnad och färdigställning av allt som kan vara klart

Sekretariatsarbete:

Deltagare: Gustaf Scheja, Per Held samt 2 till

Gustaf Scheja organiserar detta förarbete och planerar för sekretariatets arbete under tävlingsdagarna

Kartor:

Deltagare: Alla som kan

Tävlingskartorna ska tryckas i vår egen regi och detta arbete utförs på Samak Montage AB. Så snart banorna och karta är godkända av bankontrollanten så startar vi med tryckning av kartor. Antalet blir efter uppskattning av tidigare tävlingar.

När anmälningslistan är klar så kompletteras antalet kartor och när efteranmälan också har stängts så görs en sista komplettering

Banor:

Deltagare: Leif Sandgren, Leif Karlsson samt ytterligare som kontaktas av Leif S/Leif K

Banorna är planerade och kontrollpunkterna delvis utmärkta i terrängen. Utsättning av kontrollställningar och Kontrollenheter organiseras av Leif S och Leif K

Start:

Deltagare: Rune Nilsson, Hans Frank, Bertil Gunnarsson, Susanne Göransson, Per-Uno Nilsson. Ann-Magreth Swärd-Nilsson, Eva Åberg (påskafton)

Rune organiserar arbetena. Gör klart med sekretariatet om vilka listor som önskas. Ansvarar för att rätt antal kartor finns. Ansvarar för snit sling till start och transporter av överdragskläder till TC

Mål: Åke Westerlund samt någon till

Öppna banor: 2 st. Organiserar från Sekretariatet

Sjukvård: Karin Gunnarsson

TC och toa: Bengt I Nilsson samt några till

Dusch: Göran Lassing, Viveka Lassing

Speaker: Göran Lassing

Marka: Britta Frank, samt ytterligare medhjälpare

Barnpassning Hanna Olsson, Ulf Olsson samt ytterligare 2 pers.

Miniknat: 2 personer

Parkering: Mikael Nilsson, Rolf Nilsson samt ytterligare några till

Priser: Anna Bjärby samt ytterligare vad som behövs.

Tävlingsdagarna gäller samling på TC kl. 08:00

Efter tävlingen slut påskafton så säkrar vi området och håller helg när det är klart.

Annandagen hjälps vi åt att efter tävlingen är avslutad att återföra allt material till klubbstugan. Om många hjälps åt så bör vi vara klara till 17:00

På sidan intill finns namnen på klubbens medlemmar och vad jag har noterat om era möjligheter att vara med. Ni som inte är med i listan och inte meddelat att ni inte kan närvara, önskar jag hör ifrån så snart som möjligt.

Synpunkter och förslag på detta och annat som denna tävling till tas tacksamt emot.

Nils-Erik Bondesson

0705-447788

ne.bondesson@telia.com

Förnamn	Efternamn	Telefon mobil	anm	Förarbete	26-mar	28-mar
Ann-Marie	Jakobsson		en ja		?	?
Göran	Jakobsson		en ja		?	?
Bengt	Åberg	0705--676295	en ja		ja	nej
Eva	Åberg	0705-406824	en ja		Start	nej
Amalia	Andersson	0708-506900	ja		ja	ja
Benkt	Andersson		ja		Bankkontroll	Bankkontroll
Evelina	Andersson		ja		ja	ja
Filip	Andersson	0728014949	ja		ja	ja
Marie	Andersson	072-8014949	ja		ja	ja
Niclas	Andersson	0707404747	ja		ja	ja
Simon	Andersson	728014949	ja		ja	ja
Lars	Berg	0703-480153	ja		ja	ja
Alexander	Bjärby		ja		ja	ja
André	Bjärby	0705-806636	ja		ja	ja
Anna	Bjärby	0708-176976	ja		Priser	Priser
Linnéa	Bjärby		ja		ja	ja
Anna-Karin	Bondesson	0765757592	ja		ja	ja
Nils-Erik	Bondesson	0705447788	ja		ja	ja
Pia-Maria	Bondesson	070-3552808	ja		ja	ja
Britta	Frank	0702-929518	ja		ja	ja
Hans	Frank	0761-392282	ja		Start	Start
Bertil	Gunnarsson	070-563 09 10	ja		Start	Start
Karin	Gunnarsson	0706-963680	ja		Sjukvård	Sjukvård
Susanne	Göransson	0708-404726	ja		Start	Start
Hanna	Hansson	0702-643029	ja		Barn p	Barn P
Ulf	Hansson		ja		Barn P	Barn P
Göran	Lassing	0706-694524	ja		Dusch	Dusch
Viveka	Lassing	0762-754109	ja		nej	Dusch
Ann-Margret	Nilsson	070-6141903	ja		Start	Start
Bengt I	Nilsson	0706-321512	ja		TC	TC
Mikael	Nilsson	0709661334	ja		Parkering	Parkering
Per-Uno	Nilsson	072-7412503	ja		Start	Start
Rolf Thomas	Nilsson	0709-762124	ja		Parkering	Parkering
Rune	Nilsson	0705590178	ja		Start	Start
Erik	Olsson		ja		ja	ja
Eva	Olsson	076-81 81 164	ja		ja	ja
Mats	Olsson	0733-825 931	ja		ja	ja
Peter	Rosvall	0706-45 24 71	ja		ja	ja
Sandra	Rosvall	0708-53 59 20	ja		ja	ja
Magnus	Rörstam	0702-699528	ja		ja	ja
Leif	Sandgren	0702-105844	ja		Banor	Banor
Gustaf	Scheja	0736-129990	ja		Sekretariat	Sekretariat
Torill	Svendsen	0733-579759	ja		Start	Start
Åke	Westerlund	0707-782008	ja		Mål	Mål
Olle	Windelius		ja		ja	ja

I fäders (cykel)spår- för framtids segrar

Det där med att cykla mountainbike började lite av en slump. En billig mountainbike inhandlades och jag tog mina första trevande tramptag. Jag kan villigt erkänna att de första rundorna i skogen innebar åtskilliga omkullkörningar och blåmärken. Samtidigt väcktes något som jag inte upplevt på länge – glädjen i att kunna träna, länge, utan att det gjorde ont i knäna. Plötsligt hade jag inhandlat



Selfie från Vasaloppsstarten.

både cykelbyxor och cykelskor. Jag var fast. Jag deltog i Revinge Rogaining i slutet av juni, en kontrollplockningstävling som Lunds OK arrangerade på Revingehed. En tävling där man under fyra timmar skulle ta så många kontroller man hann och där man kombinerade både cykling, orientering och lite löpning. Utan att riktigt veta hur det gick till hade jag plötsligt anmält mig till Cykelvasan. Nu var jag tvungen att träna.

Den 14 augusti var det dags. Med fjärlar i magen stod jag på startlinjen i Sälen. Jag skulle cykla längre än vad jag gjort någon gång tidigare. Solen lyste från en klarblå himmel och termometern visade på över 25 grader. Jag var tilldelad en starttid klockan 12:25. Det skulle bli varmt och det viktigaste var att försöka hålla upp vätkebalansen.

Jag hade blivit varnad för att gå ut för hårt de första 5 kilometrerna efter Sälen, i den berömda uppförsbacken i starten av Vasaloppet där skidåkarna klättrar cirka 150 höjdmeter.

Så gick starten och vi trampade iväg. Solen brände i nacken och vattnet i vätke-ryggsäcken kluckade i takt med mina tramptag. Jag tog det ganska lugnt de första fem kilometrerna och snart nåddes Smågan. Mångsbodarna och Risberg passerades av bara farten och plötsligt närmade sig min lilla klunga Evertsberg. Jag hade cyklat närmare 2,5 h och det började kännas i benen. När vi närmade oss Oxberg så slog tröttheten till. För första gången gick bansträckningen i den berömda Lundbäcksbacken upp mot Oxberg. På flera ställen hade man lagt ut torv och det tog rejält på krafterna när däcken sjönk ner i den mjuka torven. Väl på toppen tryckte jag i mig den sista energingelen och när jag passerade en skylt som visade att vi ”bara” hade 26 kilometer kvar fick jag plötsligt förnyade krafter. Stationerna



Högberg och Eldris passerades och plötsligt kunde jag se kyrktornet i Mora. Med de sista krafterna trampade jag över campingen i Mora, över vägen och in på det berömda upploppet. När klockan stod på 4h och 23 min passerade jag så den berömda målskylten "I färders spår för framtidens seglar". Nöjd med min insats, jag hade cyklat längre än vad jag gjort på träning och jag hade inte stannat i en enda vätskekontroll på vägen.

Planerna för 2016 då...jodå. Anmälan till Cykelvasan är gjord, nästa år med seedad starttid. Ett par lopp i långloppscupen och i X-cup på det. Kanske MTB-O i Sälen och framförallt de olika MTB-O tävlingarna här i Skåne. Är ni sugna på att testa – antingen långlopp eller MTB-O – så gör det! Det finns massor av fin terräng runt Hörby och antalet preparerade MTB-banor blir allt fler. Likaså arrangerar våra grannklubbar allt fler MTB-O tävlingar. Det är ett roligt komplement till vanlig orientering och det gäller att hålla tungan rätt i mun när man i betydligt högre hastighet än vid löpning skall hinna läsa kartan samtidigt som man cyklar.

Linda Thuvesson



Bockstensturen i Varberg, september 2015. Om det var varmt under Cykelvasan i Sälen, var det desto kallare och lerigare under Bockstensturen.

Naturpasset omkring NATURCENTRUM.

40 kontroller runt om Naturcentrum från Magnhilds källa i söder och upp till Store damm i norr. Bästa parkeringen är nog vid Naturcentrum. Allra bäst är väl att använda sin cykel.

Under perioden 20 mars – 9 augusti kommer Naturpasset att finnas ute . Naturpass-paket finns att hämta på klubblokalen eller hos Leif Karlsson och är gratis för medlemmarna. (Men om ni vill vara med i utlottningen av presentkort så kostar paketen 50 kr).

Sedan är det bara att ge sig ut och orientera sig fram till de 40 kontrollerna som finns utspridda över hela skogsområdet! En del lätta en del svåra och en del omöjliga att hitta. I April-Maj är det väl som vackrast i skogarna då naturen vaknar till liv med alla nyutslagna träd, buskar och vitsippor.

Hoppas att många utnyttjar naturpasset, dels för trevlig omväxling till promenader och för er som vill springa kan man skapa ett oändligt antal olika träningsorienteringar genom att rita egna banor.

Saknas någon kontroll tag kontakt med mig på Mail ” lkn@sverige.nu ”

Väl mött önskar jag Leif Karlsson som hittat på kontrollpunkterna.



Inköp av klubbkläder

Som Susanne skrev i sin redaktörshälsing, så tittar vi just nu på inköp av nya kläder då det har tagit slut på lagret i många storlekar. Vi kommer att fortsätta med Trimtex som leverantör då vi upplevt att deras produkter hållit en hög kvalitet.

Beställning kommer att ske via en webshop som Trimtex öppnar åt klubbens medlemmar under en viss tid, och där finns de produkter som vi valt att ha med.

Följande produkter kommer att finnas:

- Träningsdress med byxa
- Tävlingströja, två modeller (Speed och Mesh)
- Mössa vinter
- Neck

Gå gärna in på Trimtex websida och titta på deras sortiment:

<http://trimtex.se/sv/produkter/vaelj-sport/orientering/>

Det har lite knepiga regler för att få klubbens egen utformning vilket gör att vi måste beställa en viss volym av varje produkt. Har ni önskemål om att ha med fler produkter i shoppen så hör av er.

Vi kommer inte att beställa några byxor eller tights då det finns en hel del kvar på klubben. Samtidigt så kan var och en köpa byxor efter tycke och smak då vi använder en enfärgad mörk byxa i klubben.

Ungdomskläder

Styrelsen har beslutat att vi även skall köpa in lånekläder i form av tävlingströjor som våra ungdomarna kan få låna mot en depositionsavgift. Detta för att främja att de springer i klubbens kläder ute i våra skogar.

Magnus

Magnus.rorstam@gmail.com

Protokoll Årsmöte Frosta OK 20160207

§1. Göran hälsade de dryga 30 medlemmar som anslutit välkomna och förklarade mötet öppnat.

§2. Mötet förklarades utlyst i behörig ordning, denna gång via ett antal mail till alla medlemmar samt via hemsidan. Dagordningen godkändes.

§3. Till ordförande för dagen valdes Göran och att skriva protokoll valdes Susanne.

§4. Mats Sjöberg och Andre Bjärby utsågs till justerare samt rösträknare.

§5. Årsberättelsen föredrog och godkändes och detsamma gäller den goda ekonomiska berättelsen som föredrogs av kassören.

§6. Revisorerna berättelse lästes upp och godkändes.

§7. Ansvarsfrihet för styrelsen gällande 2015 beviljades.

§8. Val av ordförande, kassör samt suppleanter. Se bilaga.

§9. Val till de olika sektionerna. Se bilaga.

§10. Val av valberedning. Se bilaga

§11. Val av revisorer. Se bilaga.

§12. Verksamhetsplan för 2016 godkändes. Under året kommer verksamheten att bestå av bla vintercup, nationell tävling, marknadsloppet, skolorientering, trimorientering, klubbmästerskap, tjoget, Revinge by night. Datum på de olika kommer i frostabladet under året. En ny karta behövs också.

§13. Medlemsavgifter beslutades ligga på samma nivå som 2015. Se bilaga.

§14. Startavgifter justering inför 2016. Se bilaga.

§15. Reseersättning samma som 2015. Enligt skatteverkets regler när man representerar klubben eller skjutsar ungdomar till tävlingar där det inte tävlas för vuxna. För närvarande 18.50 enligt skatteverket.

§16. Inkomna motioner . 3 st från Janne Lindholm rörande marknadsloppet. Mötet beslutade att hänföra dessa till marknadsloppssektionen för åtgärd tillsammans i samråd med Janne.

§17. Övriga frågor. Per-Uno och Kenneth tyckte att man behöver uppdatera inventarieförteckningen.. Fler småsponsorer ?

Martin efterlyste en inventering av IP Skogen för att kunna uppdatera hemsidan. Dessa frågor tar styrelsen med sig och arbetar med.

Diskussion om varför vi skall ha två tävlingar i påsk. Tävlingsledaren förklarar varför det blev så.

Statistisk av olika slag samt lite diplom delades ut av Anna Bjärby. Denna statistisk kommer att ingå i nästa nummer av Frostabladet.

Prisutdelning till årets flitigaste ungdomar samt snabbaste dam och herr vid fyklubbs avslutade detta möte.

§18.Göran avslutade och tackade deltagarna. Eftermiddagen avslutades med semlor.

Vid protokollet Susanne Göransson

Mötesordförande Göran Lassing

Justeringsmän Andre Bjärby och Mats Sjöberg

Bilaga- Val till styrelse och sektioner

Styrelse:

Ordförande: Göran Lassing	Omvald 1 år
Sekreterare: Susanne Göransson	Omvald 2 år
Kassör: Rune Nilsson	Kvarstår 1 år
Ledamöter: Nils-Erik Bondesson	Omvald 1 år vice ordförande
Janne Lindholm	Omvald 1 år
Anna Bjärby	Omvald 1 år
Bengt I Nilsson	Omvald 1 år
Suppleanter: Magnus Rörstam	Omvald 1 år vice sekreterare
Lars Berg	Omvald 1 år

Tränings- o Tävlingssektionen:

Nils-Erik Bondesson, Sammanställande	Omvald 1 år
Mikael Nilsson	Omvald 1 år
Leif Sandgren	Omvald 1 år
Lars Berg	Omvald 1 år
Gustav Scheja	Omvald 1 år
Leif Karlsson Kretsen, Trim	Omvald 1 år
André Bjärby Kretsen	Omvald 1 år
Benkt Andersson	Nyvald 1 år

Tekniska Sektionen:

Bengt I Nilsson, Sammanställande	Omvald 1 år
Bengt Åberg	Omvald 1 år
Bengt-Åke Nilsson	Omvald 1 år
Börje Andersson	Omvald 1 år
Sven-Erik Persson	Omvald 1 år
Eva Åberg	Omvald 1 år
Åke Westerlund, Ansvarig Skåneleden	Omvald 1 år

Ungdomssektionen:

Anna Bjärby, Sammanställande	Omvald 1 år
Linda Westerlund	Omvald 1 år
Viveka Lassing	Omvald 1 år

Marknadsloppssektionen:

Nils-Erik Bondesson, Sammanställande	Omvald 1 år
Magnus Rörstam	Omvald 1 år
Martin Nilsson	Omvald 1 år
Bertil Gunnarsson Kassör	Omvald 1 år

IT-sektionen:

Janne Lindholm, Sammanställande	Omvald 1 år
Martin Nilsson	Omvald 1 år
Per-Olof Bondesson	Omvald 1 år
Torgil Lassing, Facebook	Omvald 1 år

Frostablet:

Magnus Rörstam Omvald 1 år

Susanne Göransson, Redaktör/Distribution Omvald 1 år

Revisorer:

Kenneth Stenberg, Sammankallande Omvald 1 år

Per-Uno Nilsson Tilläggsvald 1 år. Sammanlagt 2 år

Rolf Persson, Suppleant Omvald 1 år

Statistikansvarig:

Anna Bjärby Omvald 1 år

Valberedning:

Britta Frank, Sammankallande Kvarstår 1 år

Bertil Gunnarsson Omvald 2 år

Eva Olsson Nyvald 2 år



Bilaga– Medlemsavgifter

Medlemsavgifter 2016

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

Startavgifter 2016

Klubben står för 120 kr per tävling.

Klubben betalar helt ev. Hyra av Emit-bricka

Klubben står inte för hyra av Sportident bricka, då denna finns att rekvirera från klubben.

Varje enskild medlem, ungdomar undantagna, får själv stå för den extra kostnad som tillkommer p.g.a. 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.

Ungdomar -16 år tävlar helt utan kostnad.

Klubben står även för del av startavgiften i motionslopp, belopp utgår med samma belopp som en start i en orientering kostar alltså max 120 kr. Kravet är dock att man springer för Frosta ok och att det syns i startlista och resultatlista.

Vad beträffar start i O-ringen står Frosta OK för 120 kr per dag. Ungdomar springer O-ringen gratis.

Till Idre i midsommar?

Den 26-30 juni går Idreveckan av stapeln. Första tävlingsdagen är alltså söndagen efter midsommardagen. I år blir fler som åker från Frosta upp till det vackra fjället. I nuläget är vi minst 13, med bud på fler. Och ju fler desto bättre!

Jag kan varmt rekommendera att åka hela vägen dit av så många skäl:

- det var smidiga tävlingar, man hade gott om tid att utforska om givningarna
- anläggningen i Idre fjäll var verkligen anpassad till sommaraktiviteter, både för barn och vuxna
- bad fanns både ute och inne
- för de som inte vill orientera alls fanns gott om andra aktiviteter om så önskas
- vill man bara läsa och, lösa korsord och andas djupt så var det ett särdeles vackert ställe att göra just detta på.

Boendet var både bekvämt och billigt: I skrivande stund hittade jag fina stugor med sex bäddar för 1600 kronor per vecka.



Programmet

sön 26/6 fjällorientering: långdistans på kalvfjället

mån 27/6 fjällsprint; förkortad medel, delvis kalvfjäll

tis 28/6 etapp 1: detaljrik långdistans i urskog

ons 29/6 etapp 2: detaljrik medeldistans i urskog

tor 30/6 etapp 3: detaljrik långdistans i urskog

Är ni fler som vill med? Ska vi samordna boendet? Kanske även resan upp? Mejla eller min reseassistent om ni är intresserade. Han är mycket kompetent just i stugletandet och att ordna det praktiska kring resan. Han har dock sagt att det ska bokas inom de närmsta veckorna!

Hoppas ni hänger med!

Anna B

Kontaktuppgifter till reseassistenten:

André B 0705-80 66 36

andre.bjarby@gmail.com

Skallgångslistan

Nu har vi haft en "skallgångslista" enligt modellen SMS-grupp ett tag. Den har använts några gånger för att hjälpa Missing people vid sök efter försvunnen person. I och för sig skulle den kunna användas även vid andra tillfällen då man önskar nå många frostingar.

Kom dock ihåg att aldrig svara personligt på dessa grupp-SMS eftersom det då skickas till samtliga 50 som nu är med. Det är endast ett snabbt SMSmeddelande till alla.

Finns du inte med och vill vara med så meddela det till janne@lungplus.se. Finns du med och vill tas bort så använd janne@lungplus.se. Följande finns nu med på listan.

Andreas E,	Inger P,	Måns R,
André B,	Ingrid N,	Niclas A,
Ann-Margret Svärd-Nilsson,	Janne L,	Nils-Erik B,
Anna B,	Johan B,	Per-Olof B,
Anna-Karin B,	Kristina H,	Per-Uno Nilsson,
Bengt I N,	Lars B,	Pia-Maria B,
Bertil P,	Lena F,	Rolf P,
Britta F,	Linda K,	Rune N,
Bror E,	Linda T,	Sofie B,
Börje A,	Magnus R,	Stefan L N,
Conny B,	Marie A,	Susanne G,
Eva Å,	Martin B,	Sven-Erik P,
Eva-Lena B,	Martin L,	Tommy N,
Gert N,	Martin N,	Åke W,
Gunnar L,	Mattias K,	
Hans F,	Mia N,	
Hans-Inge H,	Mikael N,	
Inger L,	Mikael P,	

Har ni frågor eller något som skall med i nästa Frostablad?

Kontakta redaktionen på adressen:

Magnus.Rorstam@gmail.com
eller
susanne.goransson59@gmail.com

Webbsida

www.frostaok.nu

"Orientering är självvald väg i okänd mark, tankens skärpa vid kroppslig möda, snabba beslut under spännande tävling."

Jannes hörna

Om du inte får några e-mailutskick från mig om aktuella saker som är i görningen så hör av dig till mig. Jag lägger då in eller rättar till din e-mailadress i medlemsregistret. Aktuella saker är påminnelse om lagtävlingar, uppdateringar om våra arrangemang, länk till Frostabladet när det kommit ut, saker som tillkommit efter Frostabladets publicering.

Om du får Frostabladet i pappersformat men tycker att vi ska spara på miljön och du endast vill ha e-mailutskicket så meddela detta. Om du vill ha Frostabladet i pappersformat men inte får det, hör av dig. Det kan ju vara skönt att läsa Frostabladet i sängen just när man vaknat.

Janne Lindholm

janne@lungplus.se

0705-633480

