

Frostabladet



söndagen den 9 april

VI ORDNAR TÄVLING

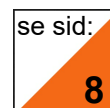
medeldistans



knappt två månader kvar av

SKÅNEVÅREN

häng med ut i skogen



träna och umgås på hemmaplan

TRE LÖRDAGAR I MAJ

du kommer väl?



Frosta OK

orgnr	802467-8834
adress	Uggleborgsvägen 12 242 35 Hörby
bankgiro	937-6997
medlems- avgifter	tävlande <= 20 år: 100 kr tävlande >=21 år: 200 kr familj: 400 kr icke tävlande: 100 kr
hemsida	www.frostaok.se
facebook	www.facebook.com/frostaok
e-post	info@frostaok.se
styrelse	Erik Ridderby, ordförande Peter Rosvall, sekreterare Rune Nilsson, kassör Nils-Erik Bondesson, vice ordf Gustaf Scheja, ledamot Anna Bjärby, ledamot Bengt I Nilsson, ledamot Magnus Rörstam, suppleant

Redaktörens ruta

Våren är här!

Äntligen är det ljus när man kommer hem från jobbet, äntligen värmer solens strålar när det tittar och fram och äntligen får vi bege oss ut på jakt efter kontroller i skog och mark igen. Några av oss har inte kunnat hålla oss borta, utan vi har harvat runt i slasket under hösten och vintern, och det har sina poänger, självklart. MEN - om vi ska vara riktigt ärliga, det är ju nu det är som bäst! Nu får vi komma till andra områden än ”de gamla vanliga” strövområden där vi mest håller till under vinterhalvåret, nu får vi gynna andra klubbars markor genom att köpa den fantastiska sillmacka som man har jobbat sig till genom att älga omkring i ett alltför stort antal minuter och eftersom vi var så duktiga att vi antingen gnetade oss rakt över backarna eller tog den långa, långa vägen runt får vi också fira dagen och livet med ett stort antal hembakat kakor! Oftast är det dessutom fint väder (eller som Nils-Erik brukar säga: ”Är man på orientering, så är det alltid vackert väder oavsett det faktiskt meteorologiska tillståndet!”).

Redan nu på söndag (den 9/4) har vi vår egen tävling som vi i skrivande stund är i full fart med att förbereda. Nils-Erik har skrivit lite mer om det längre fram.

I maj kommer vi att ha tre lördagar när vi tränar tillsammans, läs mer om det längre fram.

Just det, vi har ju bytt redaktör. Susanne köpte mountainbike och sa att nu får det räcka (det är inte helt sant, men det kan vara en anledning så god som någon, och hon har faktisk köpt en mountainbike!) och jag sålde ju min så då var det väl bara logiskt att jag fick ta över rollen som redaktör!

Anna Bjärby

Ordförandens ord

Natur och fika är en oslagbar kombo.

Hej Frostingar,

Jag som har fått förtroendet att hålla i ordförande-klubban i år heter Erik Ridderby och är uppvuxen i Karlskrona. Har alltid varit intresserad av naturen och med en sådan skärgård blev det i kajaken jag lärde mig utforska nya marker. Med kompass och sjökort på fördäck sedan 1995 har jag utforskat inte bara väst och ostkust i Sverige utan även tagit mig (via färja) över till skärgården mellan Åland och Finland. Vi gjorde några turer på över två veckor i tält. Spännande och underbart för en IT-själ.



OBS, bilden är ett montage. Och ett lite suddigt sådant. Men jag har i alla fall googlat fram en havskajak! [redaktörens kommentar]

När jag sedan flyttade från Karlskrona till Hörby (dock med en omväg via Staffanstorp) paddlade jag lite från Lomma och sedan i Ringsjöarna. Men ärligt talat, Ringsjöarna tar en dag att utforska och livet som kajakpaddlaren blev lite trist.

Så för ett år sedan upptäckte jag det underbara i att springa i skogen via naturstigarna runt om i Fulltofta. Full av iver i att ytterligare vidga mina vyer tog jag kontakt med Frosta och gjorde min livs andra orientering på öppen bana vid vår påsktävling förra året. Svårt men kul och på den vägen är det. Numera springer jag mer än gärna på någon

gammal orienteringskarta och på så sätt får jag utlopp för mitt behov av natur och äventyrslystnad. Det jag saknar mest från kajaken är fikapauserna under färden, jag får numera hålla mig tills vi är i mål. Natur och fika är annars en oslagbar kombo.

Om du undrar över mitt livs första orientering så var det ett spontant infall på 90-talet då jag besökte en orientering norr om Karlskrona. Utan en aning om något sprang jag banan och fick på det hårda sättet upptäcka hur jag vet vilken kontroll som är min :)

Väl mött i skogen eller på klubben!

Erik Ridderby



Vad händer?

Något som många upplever är att tiden har en förmåga att röra sig snabbare än vad man önskar. Själv tycker jag att det inte var så länge sedan vi hade januari och hela året var framför oss. Verkligheten är att vi har kommit in i april månad och vårens orienteringstävlingar är snart slut. Vad som återstår av tävlingar i Skåne innan maj månad finns på Eventors tävlingskalender (se även sid 8-9 här) eller i SKOFS:s tävlingshäfte. Detta häfte finns på klubbstugan att hämta.

För höstens tävlingar kommer det ett nytt häfte i slutet av juli månad till klubbstugan

• • •

Under maj och juni arrangeras inga större tävlingar i Skåne men det finns ett antal mindre orienteringsarrangemang då ofta i t.ex. parkmiljöer. För att hitta dessa tävlingar är det bäst att gå in på Eventors tävlingskalender och under rubriken arrangemangstyp markera där för att inkludera närtävlingar. Om det inte fungerar så finns det alltid möjlighet att kontakta mig eller någon annan av oss som ofta är ute på tävlingarna för information om vilka tävlingar som finns. Det är dumt att missa en tävling bara för man inte vet att den finns.

• • •

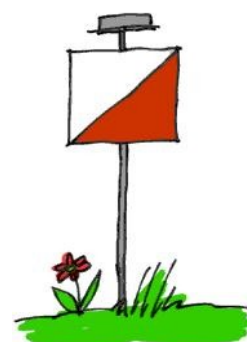
Frosta OKs trimorientering. Från påsken till den 10:e augusti finns trimkontrollerna uppsatta i skogen. Ett arrangemang som är väl lämpat att göra tillsammans i familjen eller med vänner som kommer på besök. Som orienterare vet vi ju att det är mer spännande att följa andras förslag på promenad/motionsrunda än att ta sig runt på den vanliga rundan. Efter att ha tagit några av kontrollerna kan en fikastund i skogen kännas bra.

• • •

Årets Marknadslopp är den 5 juli, det kan ni läsa mer om på sidan 6.

Glad orienteringssommar önskar jag er alla.

Nils-Erik Bondesson



Medlemsavgift 2017

Glömt att betala medlemsavgiften?

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

BG-nr: 937-6997

Ange vilka inbetalningen avser. Vid frågor kontakta vår eminente kassör:

Rune Nilsson
0415-124 44
0705-590 178
janrunenilsson@msn.com



Delar av Frosta OK:s fyrklubbsgång som vann sin grupp, hösten 2016.



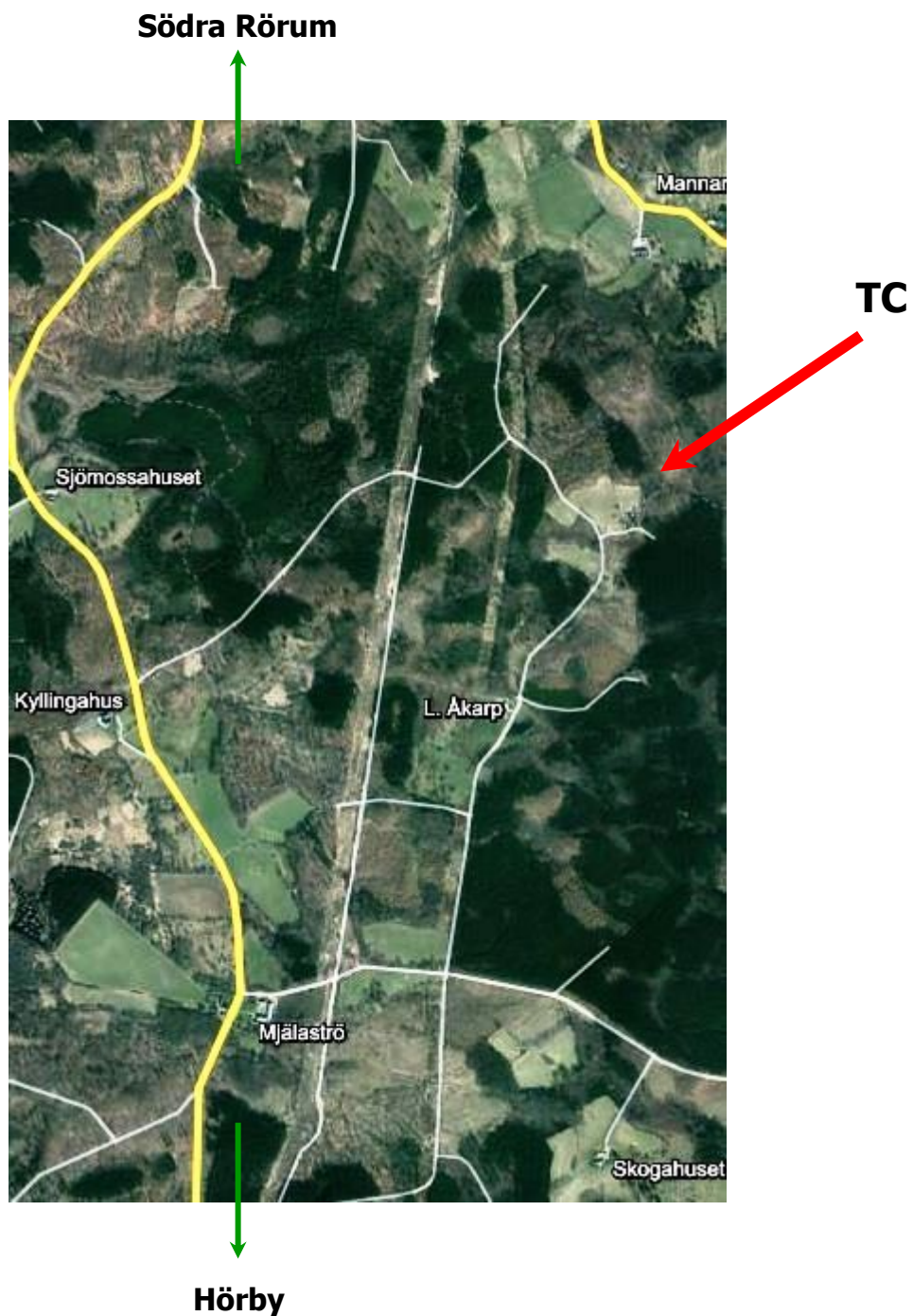
Årets Marknadslopp är den 5 juli. Det är min förhoppning att alla ställer upp som funktionärer denna eftermiddag/kväll. Desto tidigare ni anmäler er till mig som funktionärer ju gladare blir jag. Det finns alltid någon som inte har möjlighet att delta denna dag. Jag blir kanske inte lika glad för det men väldigt tack-sam för att ni tar er tid att meddela mig.

En del förändringar har gjorts i år. Starttiderna har ändrats så vi får ett mer komprimerat lopp. Utformningen av målområdet har ändrats en del. En annan nyhet är att vi ska ha ett tillgänglighetslopp som vänder sig till personer som sitter i t.ex. rullstol och vill vara med efter sina förutsättningar.

Nils-Erik Bondesson



Alla behövs stora som små!

Frosta OK:s medeldistans söndag 9 april

Frosta OK:s eget arrangemang är redan söndagen den 9:e april. De som inte har kontaktat mig om att få vara med är mycket välkomna ut till Lilla Åkarp/Mjälströ. Beroende på hur allt fungerar så kan det finnas utrymme för att springa en egen öppen bana.

Nils-Erik Bondesson

Inte bara tävlingar!

Man behöver inte se tävlingarna som *tävlingar*. Häng med i mitt resonemang:

Själv springer jag inte tävlingsklass utan väljer att se det som ett träningspass, då kan jag starta när jag vill (mellan ca 9:45 och 11:30) och välja den längd och svårighetsgrad som känns lockande den dagen. I öppna klasser får man springa flera tillsammans om man vill det. Då kan jag hjälpa ungdomarna att komma till start. Ibland hinner jag till och med att skugga någon innan eller efter det är min egen tur.

Väljer jag tävlingsklass så är det för att jag gillar att höra pipet, jag gillar att låtsas att jag tävlar. Och jag är ju på väg i storform (det tar bara några år) så vänta ni bara! Men under tiden får jag känna mig fram: vill jag ha en skön utflykt i skogen, då blir det nog en ÖM5, ska jag testa att springa längre än vanligt, en ÖM9 eller ska jag skugga dottern, ÖM3.

Häng med, vet jag! Det finns massor av alternativ:

- du kan välja att springa själv eller i par med mig en någon annan.
- du kan bli skuggad, d v s att jag eller annan håller sig i bakgrunden och hjälper till vid behov eller bara svarar på dina frågor eller kommenterar högt och ljudligt, allt efter dina önskemål.
- du kan få hjälp med att välja klass och vi kan tillsammans gå igenom kartan innan du ger dig ut på egen hand.
- du kan ta med dina barn/vänner/släktingar och bara fika riktigt fint hemlagat till låga priser och hänga med oss andra. Då blir det mest som en trevlig utflykt.
- miniknata (snitslad bana, sällan längre än 1 km, du behöver inte ens vara läskunnig)!








Välj vad som passar er och hör av er till mig så ser jag till att organisera det hela. Räcker inte jag till så fixar jag fler. Kontakta mig, via mess, e-post eller telefon 0708-176 976.

Dyk upp med eller utan tävlingsdress, men helst med någon slags dress i alla fall!

Med hopp om att få se många glada frostingar!//Anna

Resterande tävlingar i Skåne

Avståndet från redaktörens hem i Ludvigsborg till TC (givetvis fågelvägen, vi är väl orienterare?)

	lö 15/4	OK Torfinns påskjakt	 OK Torfinn	Skåne	nat	L	46 km 9/4	<input type="checkbox"/>
	sö 16/4							
v 18	må 17/4	Påsklången mitt i Skåne	 Malmö OK	Skåne	nat	L	13 km 9/4	<input type="checkbox"/>
	ti 18/4							
	on 19/4							
	to 20/4							
	fr 21/4							
	lö 22/4	Odenracet	 OK Silva Rävetofta OK	Skåne	nat	L	23 km 16/4	<input type="checkbox"/>
	sö 23/4	Hästvedas nationella	 Hästveda OK	Skåne	nat	L	47 km 16/4	<input type="checkbox"/>
v 17	må 24/4							
	ti 25/4							
	on 26/4							
	to 27/4							
	fr 28/4							
	lö 29/4	TooKarps Vättefejden/Gränsfejden, medel	 Markaryds FK TooKarps IK	Småland Skåne	nat	M	52 km 23/4	<input type="checkbox"/>
	sö 30/4	TooKarps Vättefejden/Gränsfejden, lång	 Markaryds FK TooKarps IK	Småland Skåne	nat	L	52 km 23/4	<input type="checkbox"/>
v 18	må 1/5							
	ti 2/5							
	on 3/5							
	to 4/5							
	fr 5/5							
	lö 6/5							
	sö 7/5	Palmsprinten	 OK Kontinent	Skåne	dist	S	65 km 30/4	<input type="checkbox"/>
v 19	må 8/5							
	ti 9/5							
	on 10/5							
	to 11/5							
	fr 12/5							
	lö 13/5							
	sö 14/5	Lundasprinten	 Lunds OK	Skåne	nat	S	34 km 7/5	<input type="checkbox"/>
v 20	må 15/5							
	ti 16/5							
	on 17/5							
	to 18/5							
	fr 19/5							
	lö 20/5	DM, sprintstafett, Skåne	 Härlövs IF	Skåne	mäst	S S	31 km	
		DM, sprintstafett, Skåne, individuella öppna klasser	 Härlövs IF	Skåne	dist	S	31 km	
	sö 21/5	DM, sprint, Skåne	 Härlövs IF	Skåne	mäst	S	33 km	
v 21	må 22/5							
	ti 23/5							
	on 24/5							
	to 25/5							
	fr 26/5							
	lö 27/5							
	sö 28/5	OK Kompassen, sprint	 OK Kompassen	Skåne	dist	S	30 km 21/5	<input type="checkbox"/>

Ovanstående bild är en skärmdump från www.eventor.orientering.se/Events där jag valt Skåne som distrikt och bara valt att visa orienteringstävlingar, inga klubb- eller närtävlingar.

Ohoj! Cykelorientering 6 maj 2017



Vi fortsätter att trampa på: 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 6 maj för denna verksamhet.

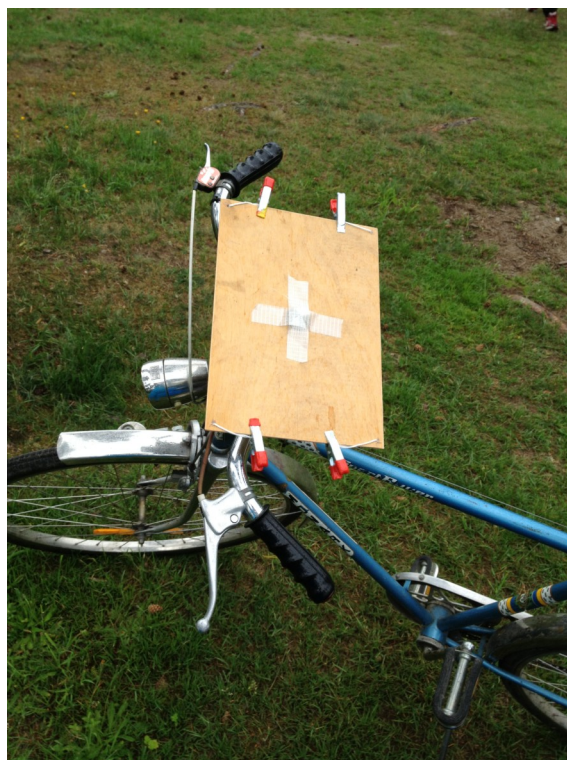
Kalaset kommer kosta 150 kr om man deltar i allt.
Cykeltur med mat kostar 75 kr. Barn 50 kr.

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 28 april till Marianne på

farmor.marianne@hotmail.com

Välkomna!!

Eva och Börje



Kartställ är inget måste, men för den som är lite händig kan man enkelt bygga ett själv. Tips kan säkert fås från en av klubbens H70 (en med ett stort intresse för modellflygning).

Träningar i vackraste maj

Tre lördagar i maj, den 6:e, 13:e och 27:e kommer vi att ha träningsammanskomster. Vi träffas klockan 11 och håller på ungefär i fyra timmar. På samtliga pass kommer vi att varva teori och praktik med fika och umgänge. Oavsett nivå kommer det att finnas något för alla. För de som föranmäler sig kommer det att finnas följeslagare samt skraddarsydd banor. För er som dyker upp lite mer spontant finns det extra kartor så att ni kan hänga med på det som bjuds. Ta gärna med vänner, släkt eller bekanta. Man kan även vara med delar av dagen. Planen är att vi ska vara på olika ställen varje gång.

Jag vill ännu en gång understryka att alla är välkomna, även den som bara vill promenera med en karta i handen!

Anmäl er till mig på:
anna.bjarby@gmail.com
eller 0708-176 976

Vi ses väl?

Anna



Tekniska sektionen

Bengt I har haft en tuff vinter och vi är många som har saknat honom. Men helt osynlig har han inte varit och han lämnar följande rapport till detta nummer av Frostabladet:

Nu har våren nästan kommit och jag hoppas att jag snart är tillbaka i skogen!

Klubbstugan har jag försökt hålla i ordning, trots att det varit lite jobbigt! Jag har försökt göra damernas omklädnad lite trevligare, med ny dörr samt en ny gardin. Kanske kan det uppmuntra fler damer att komma till träningarna. Till uteplatsen har jag gjort nya bord och bänkar, som vi skall inviga, när våren anlant på riktigt så att vi kan sitta ute och grilla!

När tävlingen är över, behövs det lite vårstädning, men det får jag återkomma till!

Tekniska Sektionen gm

Bengt I



Välkommen som medlem i Frosta OK!

Frosta OK är en orienteringsklubb dit alla är välkomna oavsett om du är gammal eller ung, nybörjare eller erfaren orienterare, van löpare eller bara vill promenera. Hos oss är det viktigaste att du får en trevlig upplevelse i skogen oavsett vilken nivå du befinner dig på och att du vill vara med i vår gemenskap.

Som medlem i Frosta OK springer du gratis på de flesta orienteringstävlingar eftersom klubben står för anmälningsavgiften. Övriga orienteringstävlingar och långlopp såsom Lundaloppet, Malmömilan, etc. kan du få sponsrat med samma summa som en vanlig orienteringstävling kostar. Det som klubben begär av dig i gengäld (förutom att springa för Frosta OK) är att du efter bästa förmåga ställer upp i klubbens arbete som funktionär vid våra arrangemang.

Välkommen!



Har ni frågor eller något som skall med i nästa Frostablad?
Kontakta redaktionen på adressen:
anna.bjarby@gmail.com

Webbsida

www.frostaok.se

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

Orientering
idrotten för
ALLA!



Det är viktigt att inte förhastas sig när man ska välja väg till nästa kontroll.