

FROSTABLADET

4 - 2004



Träningar i höst

Dartmästerskap

Jourlista

Bingolotter

O-ringenfoto



Ordföranden har ordet

Efter en sval och regning inledning på sommaren kom ändå värmen till Sverige och Skåne. Fast innan dess hade det blötaste Tjoget jag varit med om avverkats, och Frostas lag tillsammans med Tockarps IK slutade på en hedrande 75:e plats av 98 anmälda lag. Även i år hade jag förmånen att springa startsträckan och fick därför inte någon chans att titta på kartan förrän efter jag gått i mål.

Lagom till O-ringen i Göteborg kom sommarvärmen. För mig kändes det dock inte som ett "riktigt" O-ringen – camping mitt inne i stan lockade många, däribland mig, att leta kampering på annat ställe. Banor och terräng var dock i toppklass tyckte jag, med klurig orientering och utmanande etapper. Se foto längst bak i tidningen.

Höstsäsongen är redan i full gång med avverkad premiär i Tormestorp och dopp i Finjasjön efteråt. Vi har också hunnit med att arrangera en av våra två tävlingar, nämligen u-cupen och kretsmästerskapet i Sankta Magnhilds källa. Nästa stora begivenhet är vårt kort-DM, se mer om detta längre fram i tidningen. En av höstens höjdpunkter i tävlingsprogrammet är Fyrklubbs den 12 september.

Styrelsen har också börjat fundera på hur vi kan strukturera upp samarbetet med skolorna i kommunen och de arrangemang som vi kan erbjuda dem. Skogsäventyret och Handslaget är två viktiga drivkrafter i detta arbete. Som ett första steg har vi för avsikt att dra samman idrottslärare och rektorer för att berätta vad vi i Frosta kan bidra med och för att göra en långsiktig planering. Jag tror att detta är ett bra sätt att för att bygga ett långsiktigt samarbete med skolan och förhoppningsvis bidra till nyrekrytering.

Ha det bra så ses vi i skogarna under hösten!

*Hälsningar
Fredrik Lundquist*

Redaktören har ordet

Sommarens sista solstrålar dansar utanför fönstret, OS i Aten har börjat och vi svenskar har börjat återvända till våra arbeten efter semestrarna. Ett nytt Frostablad ligger snart i våra brevlådor. Försök hitta lite tid att läsa tidningen mellan trestegsfinaler, höjdhopp och bordtennis. Höstens första nummer är sprängfyllt med höstens tävlingar och träningar. Redaktionen kan rekommendera lördagsträningarna på Lyckebo. En chans att slippa springa ensam i höstrusket, och vad kan vara en bättre avslutning på en träningsrunda än en stund i bastun med lite orienteringsskvaller.

Sista datum för insändare till nästa Frostablad är den 15 oktober, maila redaktionen på fredrik.lundquist@rixmail.se eller ring 046-396775.

Linda Gustafsson

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: 0415-10085.

Postgiro nr: 64 62 14-7

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	046-39 67 75
-------------	-------------------	--------------

Sekreterare:	Inger Lindholm	0415-128 14
--------------	----------------	-------------

Kassör:	Rune Nilsson	0415-124 44
---------	--------------	-------------

Tävlingssektion/ Träningssektion	Nils-Erik Bondesson	0415-105 52
-------------------------------------	---------------------	-------------

Ungdomssektionen:	Andreas Ekblad	046-13 16 79
-------------------	----------------	--------------

IT sektionen:	Janne Lindholm	0415-134 80
---------------	----------------	-------------

Tekniska sektionen	Bengt Åberg	0415-31 15 94
--------------------	-------------	---------------

Marknadsloppssektionen:	Gunnar Lundquist	0415-100 91
-------------------------	------------------	-------------

Internet hemsidor

Frosta OK

<http://w1.401.telia.com/~u40103439/> eller

<http://www.go.to/frosta.ok>

Klubben-on-line:

<http://www.svenskidrott.se/organisation.asp?OrgElementId=27337>

E-mail:

frostaok@telia.com

*Din orienteringsklubb i
Hörby kommun*



Ungdomsinfo

Kylskåpsbladet hösten 2004

Hej!

Nu drar höstsäsongen igång igen och här kommer (nästan) hela höstens program.

Datum	Aktivitet	Tid	Plats	Ledare
Tis 24/8	Orienteringsträning	18.00	Karnas Backe	Pia-Maria
Sön 29/8	Skåneserie FK Boken	10.00	Hagstad	
Tis 31/8	Orienteringsträning	18.00	Lyckebo	Kersti
Tis 7/9	Orienteringsträning	18.00	Karnas Backe	Andreas
Lör 11/9	U-cup Eslövs FK	11.00	Stehags idrottsplats	
Tis 14/9	Orienteringsträning	18.00	Lyckebo	Pia-Maria
Tis 21/9	Orienteringsträning	18.00	Karnas Backe	Kersti
Sön 26/9	Skåneserie Hästveda OK	10.00	Norregård, SO Hästveda	
Tis 28/9	Orienteringsträning	18.00	Lyckebo	Linda
Lör 2/10	U-cup FINAL! Hässleholm	11.00	Hässleholms garnison	
Tis 5/10	Orienteringsträning	18.00	Karnas Backe	Andreas

Om ni ska med på en tävling måste vi veta det senast tisdagen innan för att kunna fixa skjuts om det skulle behövas. Till tävlingarna samåker vi från ICA Kvantum. Tid för samling vid samåkning till Skåneserierna bestäms vid anmälan.

Precis som innan har vi ett belöningsystem. Om man är med på **minst 4 träningar och 3 tävlingar** får man följa med på en tuff, cool, häftig, megajättesuperduperöverskojsigt rolig extremt hysch-hysch **HEMLIG UTFÄRD!** Är man med på fler än dessa utlovas en extra belöning...

Föräldrar och syskon får mer än gärna följa med ut på tävlingar och träningar!

Har ni frågor är det bara att slå en pling till någon av nedanstående.

*Pia-Maria (105 52, 070-355 28 08), Kersti (412 33, 0730-74 12 33),
Andreas (046-13 16 79, 0705-79 58 23), Mikael (070-910 09 19)*



HÖRBY BRUK

- tillverkaren av lekredskap du kan lita på

U-Cup 11 september

Klassindelning

Klass	Svårighet	Prel. banlängd (km)		Klass	Svårighet	Prel. banlängd (km)
D16	Violett	4,0		H16	Violett	5,0
D14	Orange	3,5		H14	Orange	4,0
D12	Gul	3,0		H12	Gul	3,0
D10	Vit	2,5		H10	Vit	2,5
U1	Grön	2,0		U3	Gul	3,0
U2	Vit	2,5		U4	Orange	3,5
Inskolning	Grön	2,0				

Det är tillåtet att starta i patrull i inskolnings- och U-klass. Startande i inskolnings- och U-klass får åtföljas av ledare.

OBS! Inga öppna klasser. Direktanmälan kan ske i inskolningsklass och U-klasser.

Samlingsplats: Stehags idrottsplats (intill idrottshallen/skolan). Vägvisning från Hasslebrovägen i Stehag.

Första start: kl 11.00. Efteranmälda i klasserna DH10-16 startar före.

Karta: Gya, skala 1:10 000, reviderad 2004, färglaserutskrift

Stämplingssystem: SportIdent. Vi ber klubbarna att ordna med SI-brickor till alla sina deltagare.

Anmälan oss tillhanda senast tisdagen den 7 september:

Helst per e-post till: thomas.nilsson@mbox415.swipnet.se

Alternativt per post till: Thomas Nilsson
Fjelievägen 16 A
222 36 Lund

Uppge namn, klass, födelseår, nummer på SI-bricka, samt hur många ledarkartor som önskas och i vilken klass.

Efteranmälan senast fredagen den 10 september kl. 19 till Thomas Nilsson, e-post se ovan, telefon: 0733-62 87 86, alt. till tävlingsledaren, se nedan.

Anmälningsavgift: 15 kr per deltagare + 15 kr per ledarkarta

Efteranmälnings- och direktanmälningsavgift: 30 kr (15 kr för ledarkarta)
Faktureras klubbarna efter tävlingen.

Tävlingsledare: Göran Frank, 0413-54 07 64, 0708-19 83 83, gfrank@tele2.se

Hemsida: <http://hem.passagen.se/eslovsfk>

Välkomna önskar Eslövs FK!

På gång i klubben

Kort-DM 4 september

Det har väl inte undgått någon att vi arrangerar kort-DM lördagen den 4 september i Ekeröd. Nils-Erik är tävlingsledare och behöver hjälp av ett antal funktionärer för att detta ska fungera på bästa sätt. En funktionärslista finns på hemsidan.

Läs igenom den och om meddela eventuellt förhinder till Nils-Erik (105 52) omedelbart. Finns du INTE med på listan så ring och berätta att du gärna ställer upp. Nils-Erik har en uppgift till ALLA!

Styrelsen

Prisutdelning och dartmästerskap 16 oktober

Den 16 oktober kl. 16.00 är det utdelning av klubbmästerskapsplaketter 2003 och familjepriset 2003 på Lyckebo. Alla medlemmat hälsas därför välkomna att delta i detta evenemang!

Efter prisutdelningen är det dags för årets andra dartmästerskap med tillhörande mat och dryck.

Välkomna önskar styrelsen



Lördagsträningar

Alla lördagar kl. 14.30 är det löpträning med efterföljande bastu och fika för alla motionssugna och/eller bastusugna och/eller fikasugna medlemmar. Glöm inte heller att varje lördagspass ger dig en lott i skinklöpet!

Varmt välkomna önskar tävlings-/träningssektionen

Bingo-Lotto

Nya försäljare efterlyses

Inför den nya säsongen behöver vi nya försäljare av Bingolotter. Är det någon som är det minsta intresserad av att sälja lotter så ta kontakt med familjen Jacobsson, tel 104 65. Vi informerar då om hur det går till att sälja lotterna. Det finns inga krav på hur många lotter du ska sälja. Varje lott ger pengar till klubben.

Du som är medlem, stöd klubben genom att köpa Bingolotter. Enklast för du detta genom s.k. prenumeration. Då kommer lotterna direkt hem till dig.

Hälsningar

Anne-Marie Jacobsson



Höstens träningar

Nu drar höstens träningar igång igen. Vi har valt att förlägga träningarna så nära Hörby som möjligt för att man lätt ska kunna ta sig ut på träningen. Träningarna kommer först och främst att inrikta sig till ungdomarna, men givetvis får äldre också komma och springa eller gå en runda.

Om ni inte har möjlighet att anordna träningen som ni har fått tilldelad, försök att hitta en ersättare eller kontakta ungdomsledarna så fort som möjligt.

Träningarna börjar klockan 18.00 och det bör finnas en enkel bana och en lite svårare.

Datum	Typ av träning	Plats	Ansvarig
Tis 24/8	Kartminne	Karnas Backe	Pia-Maria Bondesson
Tis 31/8	Stjärnorientering	Lyckebo	Kersti Lassing
Tis 7/9	Linjeorientering	Karnas Backe	Leif Karlsson
Tis 14/9	Punktorientering	Lyckebo	Fam. Lindholm
Tis 21/9	Kartminne	Karnas Backe	Fam. Lassing
Tis 28/9	Stjärnorientering	Lyckebo	Fam. Lundquist
Tis 5/10	Punktorientering	Karnas Backe	Fam. Rune Nilsson

Hälsningar från ungdomsledarna!

Pia-Maria (105 52, 070-355 28 08), Kersti (412 33, 073-074 12 33)

Andreas)046-13 16 79, 0705-79 58 23)

Hörby Marknadslopp

Årets marknadslopp blev genomfört på ett mycket bra sätt, tävlingstekniskt allt perfekt, snabba resultat och nöjda deltagare. Vi hade tom vädret med oss denna onsdagskväll, den 30 juni.

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

Årets lopp genomfördes av 602 löpare, vilket är en nedgång från förra årets 723. Skälen till detta får vi analysera i höst, men en del saker vet vi redan t ex att vi ska ut tidigare med alla inbjudningar, hemsidan blev klar sent men är nu testad och anmälningarna där fungerade bra. Vi hade i år också konkurrerande aktiviteter, som Fotbolls-EM.

Jag har tittat i statistiken genom åren och där vi behöver vända trenden är inte i tävlingsklasserna på 12,6 km utan motionärerna på 6,1 km. Föräldrar och barn behöver aktiveras att springa tillsammans i t.ex. någon sorts familjekamp. Får vi igång barnen i 3,4 km så kommer kanske även föräldrar i 6,1 km. Det är här vi har de största minskningarna.

Vi använde i år ett helt nytt tidtagningssystem från SportIdent och detta fungerade förträffligt, i snitt var löparens resultat uppspikat på resultatbarometern 5 min efter målgång. Mycket bättre kan det inte bli!! Det kostar lite mer att använda men samtidigt måste man hänga med i utvecklingen för att inte bli efter tävlingstekniskt.

Återigen ett STORT TACK till alla funktionärer!

Gunnar Lundquist - Marknadsloppet



Jourlista Lyckebo

Som vanligt gäller att den avgående stugvärden slår en signal till den pågående för att påminna om uppdraget.

Uppdraget som stugvärd innebär att se till att vår klubbstuga är i bra skick utvändigt och invändigt. Dessutom finns en del årstidsberoende göromål, som gräsklippning, snöskottning eller att räfsa löv. Om det finns några större brister eller saker som måste åtgärdas, kontakta Bengt Åberg (31 15 94) på tekniska sektionen.

VECKA		ANSVARIG	TELEFON
2004	37	GUNNAR LUNDQUIST	100 91
	38	BENGT I NILSSON	127 77
	39	BENGT-Å NILSSON	31 17 24
	40	GERT NILSSON	31 12 91
	41	RUNE NILSSON	124 44
	42	ARVID OLSSON	136 06
	43	LENNART OLSSON	122 74
	44	GÖRAN JACOBSSON	104 65
	45	BENGT-ÅKE PERSSON	31 16 67
	46	ROLF PERSSON	31 15 66
	47	SVEN-ERIK PERSSON	128 68
	48	PER FRESK	0416/303 38
	49	GÖRAN EKBLAD	138 66
	50	LEIF SANDGREN	701 42
	51	BROR ELOFSSON	046/25 60 33
	52	BENGT ÅBERG	31 15 94
	53	BÖRJE ÅKESSON	431 43
2005	1	PER HARRYSSON	121 69
	2	BÖRJE ANDERSSON	121 96
	3	SVEN ANDERSSON	514 61
	4	LARS BERG	138 62



O-Ringen i Göteborg



Invigning på Götaplatsen i centrala Göteborg med superelitens prolog



Micke P, Gunnar och Nils-Erik är sammanbitna inför dagens etapp i Torslanda, som bjöd på berghållar och mycket klurig orientering



Även Eva-Lena och Conny laddar upp inför stundande prövning



Marcus och Linda efter målgång på femte etappen



Ordföranden visar ryggen på målspurten



Hörbyorienterarna