

FROSTABLADET

2-2005



Kretsmästerskap

Skåneledsvandring

Ungdomsnytt

Tjoget

Hopfgarten 2005



Ordföranden har ordet

Hej allihopa!

Den 3 april genomförde vi vår tävling i skogarna kring Scouttorpet. Vädret var på vår sida, och vi fick genomgående positiva omdömen från tävlingsjuryn. Under Nils-Eriks vana ledning flöt funktionärsarbetet mycket bra.

Glädjande är också att vi hade så många ungdomar som sprang tävlingen den 17 april utanför Hässleholm. Ungdomssektionens arbete har gett ordentlig utdelning, starkt jobbat!

Under våren kom ett förslag från Fritidskontoret angående reglerna för bl.a. vårt driftsbidrag för Lyckebo. Förslaget gjorde mig mycket förvånad och orolig, eftersom det talade om cirka 40 till 50 procents täckning (som jämförelse har vi idag runt 80 procents täckning). Dessutom får vi fr.o.m. i år själva betala hyreskostnaden för Lyckebo, något som KFN stod för tidigare. Jag fick därför anledning att kontakta Fritidskontoret för att klargöra att det förslaget skulle kunna innebära att vi inte kan vara kvar på Lyckebo. Under diskussionerna kom det fram att Frosta (just pga. att vi själva betalar hyreskostnaden) ska ges möjlighet att teckna någon form av avtal med Fritidskontoret som reglerar driftsbidraget (till högre täckning). Det finns alltså all anledning att bevaka denna fråga!

Våren bjuder på ytterligare några tävlingar, och räcker inte det så finns det inplanerat arbetsdag på Lyckebo, två skol-orienteringar, en Skåneledsvandring, ett läger för ungdomarna, två kretsmästerskap mm.

Enligt SkOF är det inom de närmsta åren Frostas tur att anordna Skånes stolthet, Fyrklubbsorienteringen. Styrelsen har då beslutat att lägga in önskemål till SkOF om arrangemang år 2008.

*Ha en fortsatt bra vår!
Fredrik Lundquist*

Redaktören har ordet

Hej alla glada orienterare!

Efter en något trög start på årets tävlingssäsong är vi så äntligen igång. Självt tycker jag att vårsäsongen går rent för snabbt. Man hinner knappt hitta ut i skogen innan säsongen är slut. Självt har det inte blivit några tävlingar i vår, ännu. Det blir väl några helger nu när värmen verkligen fått fäste.

Glöm inte notera att Frosta ok har ny sida på webben – www.frostaok.nu och att vi även har ny mailadress: info@frostaok.nu.

Sista datum för insändare till nästa Frostabladd är den 15 juni, maila redaktionen på linda.gustafsson@miljo.lth.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: 0415-100 85.

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	046-240 20 59
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://www.frostaok.nu>

Klubben-on-line: <http://www.svenskidrott.se/organisation.asp?OrgElementId=27337>

E-mail: info@frostaok.nu

*Din orienteringsklubb i
Hörby kommun*



Ungdomsinfo

Vårens träningar!

Hej alla ungdomar och föräldrar!

Först vill vi säga att vi är väldigt glada att se så många flitiga ungdomar på tävlingar och träningar! Så nu hade vi tänkt ha ett läger som avslutning på tävlingssäsongen. Lägre är den 6-8 maj i OK Kompassens klubbstuga utanför Ljungbyhed. Tid för avfärd meddelas senare. I stugan finns sängar så liggunderlag behövs inte, men det är bra att ha en sovsäck med sig. Förutom detta behöver ni packa ner ficklampa, badkläder, träningskläder till tre träningar/tävling, oömma skor, varma kläder och glatt humör! Lägre avslutar vi på Markaryds FK:s tävling. Kostnad för lägre är 150 kr och du anmäler dig genom att ringa till eller prata med någon av ungdomsledarna.

Vi vill påminna om något som kallas Breddläger. Det är ett läger som Skånes Orienteringsförbund arrangerar för ungdomar mellan 11-16 år. För att få följa med måste man kunna klara av en DH12-bana själv. Det första lägre (för ungdomar mellan 11-14 år) är den 20-23 juni och det andra lägre (för ungdomar mellan 13-16 år) är den 27 juni-1 juli. Lägre är i Glimåkra. Vill ni följa med på läger eller vill ni ha mer information så ska ni kontakta någon av ungdomsledarna så snart som möjligt.

Vi kommer att fortsätta med träningar fram till slutet på maj. Så här ser de ut:

Datum Typ av träning Ledare

19/4 Stjärn OL Elin

26/4 Punkt OL Mia

3/5 Sista säkra Andreas (med hjälp av Janne Lindholm)

10/5 Pimi

17/5 Klassisk bana Elin

24/5 Linje OL Kersti

31/5 Budkavle Mia (+ så många ledare som möjligt)

Den 12:e maj arrangerar Ringsjö OK den första ungdomscupen för i år. Detta är en viktig tävling för er ungdomar, så det är bra om så många som möjligt kan springa. Samlingsplats är på Frostavallen utanför Höör och första start är klockan 18.30. Är det någon som har problem med att ta sig dit, säg bara till så fixar vi skjuts! Anmäl er till någon av ungdomsledarna allra senast tisdagen den 3:e maj.

Har ni frågor om något eller vill anmäla er är det bara att ringa någon av oss!

Andreas 046-13 16 79 el. 0705-795823

Kersti 412 33 el. 073-0741233

Pia-Maria 105 52 el. 070-3552808

Mia 124 44 el. 073-3529714

Elin 104 65 el. 070-6159389



På gång i klubben

Skolorienteringar 3 maj och 12 maj

Den 3 maj hjälper vi till vid Östraby skolas orienteringsdag. Den 12 maj anordnar vi Skol-10-mila för alla i årskurs 3 i Hörby kommun.

Har DU möjlighet att ställa upp och ge en hjälpsam hand, hör av dig till Nils-Erik Bondesson (0415-105 52) eller Andreas Ekblad (046-13 16 79). I både fallen är det från ca klockan 8 fram till tidig eftermiddag.

Styrelsen

Kretsmästerskap i dag-OL samt U-cup 12 maj

Den 12 maj anordnar Ringsjö OK kretsmästerskap i dag-OL samt U-cup 1. Om du inte springer själv, så kan detta vara ett utmärkt tillfälle att heja fram dottern/sonen och träffa andra medlemmar i klubben. Man kan till och med stöta på en och annan födelsedagsgris. Dessutom utlovas de mest fantasirika bortförklaringar av misstag, tabbar och blunders som hörts på norra halvklotet.

Inbjudan finns på annan plats i tidningen.

Styrelsen

Arbetsdag med grillning 21 maj

ALLA klubbmedlemmar hälsas välkomna från klockan 10. Det finns behov av aktiviteter både inomhus och utomhus. Under dagen bjuds på fika. Vi avslutar dagen med grillning cirka klockan 14.

*Väl mött på vårt klubbhus
Bengt Åberg/ Tekniska sektionen*

Kretsmästerskap i terränglöpning 25 maj

Den 25 maj är det kretsmästerskap i terränglöpning, i Karnas Backe. Här är alla välkomna att delta. Se inbjudan på annan plats i tidningen.

Styrelsen

Medlemsavgiften för 2005

DU som ännu inte betalt in din medlemsavgift, gör detta snarast! Då blir kassören glad och DU får lov att ställa upp i OL-tävlingar runt om i vårt avlånga land. På sidan tre i denna tidning hittar du PG- och BG-nummer samt medlemsavgiftens storlek.

Kassören

Inbjudan till Skåneledsvandring den 22 maj

Vi fortsätter vår tradition att gemensamt vandra på Skåneleden. I år blir det utanför vår egen kommun. Vi kommer att gå från Andrarum till Brösarp, leden följer Verkaån och är en av Skåneledernas vackraste etapper. Sträckan är cirka 10 km.

OBS !

Vi samlas på parkeringen vid busstationen i Hörby kl.8.00 för samåkning och gemensam avfärd. Ingen anmälan behövs, alla välkomna.

*Väl mött den 22 maj
Åke Westerlund*



HÖRBY BRUK SWEDEN

www.horbybruk.se • info@horbybruk.se



Tjoget 2005

Så var det då tid återigen att skriva in Tjoget i almanackan. Vill du vara med, kan du anmäla dig till någon av nedanstående. De senaste åren har vi sett att färre och färre är intresserade av att följa med och tävla i Frostas lag. Det tycker vi är synd, för det är en väldigt trevlig tävling, det kan nog vem som helst intyga som varit där. Det finns sträckor i olika svårighetsgrad, så där är sträckor för både nybörjare och "gamla" orienterare. Varför tveka?!

I år går tävlingen av stapeln vid Kosta flygfält, 4 km öster om Kosta den **2-3 juli**. Titta på sträckorna här nere och fundera ut vilken sträcka som skulle passa dig och berätta det för oss, så blir det lättare att sätta ihop ett lag. Vi vill också veta hur ni vill bo, husvagn eller tält (om ni saknar bostad har Frosta ett stort tält som vi kan ta med). Senast den 15 juni måste vi veta vem som är intresserad. Har du frågor är det bara att ringa. (Mer information om tävlingen finns också på Tjogets egen hemsida www.tjoget.nu.)

Sträckor: (D=dag, N=natt, G=gryning)

Str 1 7,2 km D Str 8 7,6 km N Str 15 4,9 km D
Str 2 3,9 km D Str 9 5,2 km N Str 16 8,0 km D
Str 3 2,5 km D Str 10 5,0 km N Str 17 6,4 km D
Str 4 7,3 km D Str 11 6,3 km G Str 18 2,6 km D
Str 5 2,5 km D Str 12 2,6 km D Str 19 5,2 km D
Str 6 6,2 km D Str 13 7,6 km D Str 20 7,9 km D
Str 7 4,3 km D Str 14 3,8 km D

I banlängderna ingår ca 375 m snitsel.

Sträckorna 3 och 5 motsvarar bana med svårighetsgrad vit.

Sträckorna 2, 12, 14 och 18 motsvarar svårighetsgrad gul.

Sträcka 3 endast för löpare HD14 eller yngre.

Sträcka 7 endast för kvinnliga löpare.

Minst 4 kvinnliga löpare måste ingå i laget.

Max 10 löpare från klasserna/åldersgruppen H18, H20, H21, H35 och H40.

Inga spridningsmetoder förekommer.

Kersti Pia-Maria

412 33 105 52



HOPFGARTEN 2005

Ytterliggare en lyckad resa till Österrike är avverkad. Årets resa hade nästan lika fint väder som ifjol dock hade vi lite mulet i början på veckan. Snötillgången var mycket bra, 1,5 m, vi kunde åka i samtliga 98 nedfarter t.o.m. den svarta från Hohe Salve mot Steingrube, numera omdöpt till Monica backen.

Vi hade som vanligt mycket trevlig pistvisning tillsammans med Andy och Ola. För första gången var vi längst bort i systemet, Going, 3,5mil från Hopfgarten. Varför Andys grupp ökar i antal för varje dag och Olas minskar kan undertecknad inte förstå då vi i Olas tar tid på oss att njuta av utsikt och sol på 5 ställen till skillnad mot Andys som bara pausar 2 gånger.

För övrigt hade vi även i år en intressant vinprovning, en trevlig men kall slädfärd upp i bergen till ett trevligt Gasthaus och givetvis den sedvanliga stövelrickning där undertecknad fick betala eftersom jag hamna intill en duktig ölhävare (Frosta's LF man) som fick i sig stöveln på ett drag, imponerande! Pokalen, dagens vurpa utdelades varje kväll till lämplig skidåkare.

Vinnare i år blev:

Söndag: Jorma, måndag: Sofie, tisdag: Klas-Göran, onsdag: Monica, torsdag: Annichen, fredag: Gunnar. Grattis!!

*Tack för en trevlig vecka och tack för singel malten!
Rune*





INBJUDAN

Ringsjö OK inbjuder till deltävling i ungdomscupen samt kretsmästerskap för mellersta och sydöstra kretsorna

Torsdagen den 12/5

Klassindelning och ungefärliga banlängder:

D 10	2.5	H 10	2.5	} Dessa klasser ingår i mellersta kretsens u-cup, samt i KM för mellersta och SÖ kretsen
D 12	3.0	H 12	3.0	
D 14	3.5	H 14	4.0	
D 16	4.0	H 16	5.0	
U 1	2.0	U 2	2.5	} Dessa klasser ingår i u-cupen
U 3	3.0	U 4	4.0	
H 75	3.0	D 65	3.0	} Dessa klasser ingår i KM för mellersta och SÖ kretsen
H 65	4.0	D 55	3.0	
H 55	4.5	D 45	4.0	
H 45	5.0	D 35	4.5	
H 35	6.0	D 21	5.0	
H 21	7.5	D 20	4.5	
H 20	6.0			

Vid färre än två anmälda slås klasserna vid KM ihop enligt gällande rekommendationer.

Samling:	Frostavallen, parkering i anslutning till TC
Första start:	18.30, efteranmälda startar före. Till start max 500 m
Anmälan:	Senast 5/5 till Torbjörn Wingqvist, Backvändan 6 243 32 HÖÖR, e-post: torbjorn.w@telia.com Efteranmälan t.o.m 10/5 kl 20.00, mot dubbel avgift. Till u-klasser går det bra att efteranmäla på TC senast 17.45 till ordinarie startavgift.
Startavgift:	Ungdomar i klasserna HD 10-16: 35 kr, ungdomar i U-klasserna: 15 kr, vuxna: 65 kr. Debiteras klubbarna i efterhand.
Service:	Toa finns, men inte dusch. Den hurtfriske kan bada i Vaxsjön, 500 m från TC. Enkel försäljning av kaffe, frukt och godis.
Priser:	Plaketter till kretsmästare. Priser till alla i ungdomscupen.
Banläggare:	Göran Johnsson, 0413-23506
Tävlingsledare:	Torbjörn Wingqvist, 0413-24133

Välkomna!

Frosta OK inbjuder till Kretsmästerskap i terränglöpning

Onsdagen den 25 maj 2005

Plats: Karnas Backe i Hörby. Vägvisning från E22:an öster om Hörby, vid avfarten mot Äspinge.

Banor: Breda skogsstigar i delvis kuperad terräng. En del sträckor är nypreparerade och grusbelagda. Ej lämpliga för spikskor.
Långa banan: 1720 m (=1 varv)
Korta banan: 900 m (=1 varv)

Klassindelning:	M	3 Långa varv	K	2 Långa varv
	M 22	3 Långa varv	K 22	2 Långa varv
	M 35	3 Långa varv	K 35	2 Långa varv
	M 45	3 Långa varv	K 45	2 Långa varv
	M 55	2 Långa varv		
	M 65	2 Långa varv		
	P 8	1 Kort varv	F 8	1 Kort varv
	P 10	1 Kort varv	F 10	1 Kort varv
	P 12	1 Kort varv	F 12	1 Kort varv
	P 14	1 Långt varv	F 14	1 Långt varv
	P 16	1 Långt varv	F 16	1 Långt varv
	P 18	2 Långa varv	F 18	2 Långa varv

Anmälan: Från 18.00 på startplatsen i Karnas Backe

Starttider: 18.30 F 8 – F 12 och P 8 – P 12
18.40 F 14 – F 16 och P 14 – P 16
18.55 Alla M och K samt F 18 och P 18

Startavgift: Ungdomar tom 16 år 30 kr, övriga 40 kr. Betalas kontant i samband med anmälan.

Dusch: Ingen dusch.

Mästare: Minst 2 deltagare måste starta för att en kretsmästare ska kunna koras i en klass. Plakett till segraren.

Upplysningar: Fredrik Lundquist, 046-240 20 59, fredrik.lundquist@rixmail.se

Välkomna önskar Frosta OK!

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
18	GÖRAN JACOBSSON	10465
19	BENGT-ÅKE PERSSON	31 16 67
20	ROLF PERSSON	31 15 66
21	SVEN-ERIK PERSSON	128 68
22	PER FRESK	0416-30338
23	GÖRAN EKBLAD	138 66
24	LEIF SANDGREN	701 42
25	BROR ELOFSSON	046-256033
26	BENGT ÅBERG	31 15 94
27	BÖRJE ÅKESSON	431 43
28	PER HARRYSSON	121 69
29	BÖRJE ANDERSSON	121 96
30	SVEN ANDERSSON	514 61
31	LARS BERG	138 62
32	JANNE LINDHOLM	134 80
33	LEIF KARLSSON	124 03
34	GÖRAN LASSING	412 33
35	BERTIL JOHANSSON	41072
36	ROLF NILSSON	142 24
37	NILS-ERIK BONDESSON	105 52





Hörbyorienterarna