

FROSTABLADET

3-2006



Resultat

Smålandskavlen

Skåneledsvandringen

Marknadsloppet

Medlemsavgiften



Ordföranden har ordet

Hej!

Vårsäsongen är nu över för detta året, om än något förkortad på grund av all snön som föll och med inställda tävlingar som följd, däribland vår egen. Vi får nu se fram emot tävlingen 2007 som är den 18 mars. Andra aktiviteter vi genomfört är tex ungdomsträningar, arbetsdag på Lyckebo, Skåneledsvandring, Natt och Dag, mästerskap i terränglöpning – för att nämna några. Närmast på programmet har vi Marknadsloppet den 5 juli (mer info längre fram) och vår egen U-cup. Jag tycker också det är roligt att se att vi kommer ha 4 av våra ungdomar på breddläger i sommar.

Efter de diskussioner jag fört med KFN så får vi i år 25 000 kr i driftsbidrag, vilket är mindre än ifjor och som täcker ungefär hälften av våra kostnader för Lyckebo. De indikationer jag fått ger att vi inte kan räkna med mycket mer än så framöver heller. Till höste kommer styrelsen att bjuda in representanter för kommunen för att diskutera detta. Vi får också titta på de aktiviteter vi genomför åt kommunen (främst skolorienteringarna) och på sikt kanske tvingas ta betalt för detta. Liksom förra året har vi ansökt om bidrag från Handslaget (riksdagens satsning på idrotten) för att kunna driva dessa aktiviteter, och därmed kunnat genomföra dem utan kostnad för skolorna. Handslagspengarna är dock begränsade och i ett längre perspektiv finns det anledning att se över hur vi bäst hanterar situationen med minskade bidrag.

Jag önskar er alla en trevlig sommar!

Sommarhälsningar Fredrik

Redaktören har ordet

Hej på er!

Så är det äntligen sommar, sommaren skiner och fotbolls-VM pågår för fullt. Alla ni som skall till O-ringen – Lycka till! Själv skall jag ligga i hängmattan och kolla på fotboll och äta jordgubbar.

Sista datum för insändare till nästa nummer av Frostabladet är den 15 augusti, 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:	Pia-Maria Bondesson	0415-105 52
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*



På gång i klubben

Funktionärsloppet 30 juni

Fredagen den 30 juni är det dags för årets upplaga av Funktionärsloppet. Starten går som vanligt klockan 19.00 vid Isrinken, Lågehallarna. Samling senast 18.50 och ingen föränmälan behövs. Per-Olof Bondesson agerar starter och tidtagare.

Välkomna!
Gunnar Lundquist

Allmänt medlems- och funktionärsmöte

Den 7 juli klockan 19.00 hälsas alla medlemmar samt funktionärer under Marknadsloppet välkomna till möte på Lyckebo, med traditionsenlig grillning. Vi kommer också att göra en utvärdering av årets lopp och hitta idéer för nästa år.

Varmt välkomna!
Styrelsen

Kretsmästerskap och Klubbmästerskap 1 augusti

Kretsmästerskap i dagorientering är tisdagen den 1 augusti, med Rävetofta som arrangör. Årets klubbmästerskap kommer att avgöras i samband med kretsmästerskapet.

Mer information kommer i samband med att vi får inbjudningen från Rävetofta OK. Håll utkik på hemsidan eller kontakta Nils-Erik eller Fredri. Boka redan nu in datumet så det blir många klubbmedlemmar på startlinjen denna dag.

Tävlingssektionen



Medlemsavgiften

Har du inte betalat in din medlemsavgift än? I så fall är det hög tid att göra det nu! Efter detta nummer kommer medlemsmatrikeln att uppdateras och har man inte betalt få tappa sin plats på listan och får inga fler fria starter och inga fler Frostablada.

Städdagen på Lyckebo

Under Tekniska sektionens ledning har Lyckebo fått sin årliga översyn, såväl inomhus som utomhus.

Stort tack till alla som ställde upp!

Tekniska sektionen

Skåneledsvandringen

Årets Skåneledsvandring är genomförd under Åkes expertledning och var mycket uppskattad.

Tack till Åke för en lyckad dag!

Smålandskavlen 28-29 oktober

Klockan är omställd till vintertid. Du står vid växlingsfällan med stor förväntan på att få ge dig ut på andra sträckan. På vänster sida står en klubbkamrat och på höger sida en man från en småländsk klubb. Ni väntar allihop på samma sak. Att just ert nummer ska skrivas upp på blocket över förvarnade och att det då endast återstår några minuter innan er lagkamrat ska vara på väg upp för upploppet. Nu skrivs ett nummer upp och det pirrar till av spänning som snart försvinner eftersom du upptäcker att det var inte ditt nummer. Det var i stället din klubbkamrats och du önskar honom lycka till samtidigt som du fortfarande håller ett öga på blocket. Och så händer allt på en gång. Din klubbkamrat ger sig iväg på sin sträcka och ditt nummer skrivs upp. Du känner adrenalinet pumpa i din kropp och du börjar hoppa och jogga på stället i ett plötsligt behov att värma upp. Du kan inte stå still utan måste röra på dig varje sekund som återstår innan du ska ge dig ut på din sträcka. Så ser du din lagkamrat. Han springer längs upploppet, målstämplar och använder sina sista krafter till att springa fram till kartplanket och rycka loss din karta för att sedan ge den till dig. Du tar den och börjar springa mot startpunkten med klubbkamraternas hejarop bakom dig. Nu är det bara du och skogen...

Låter detta som något för dig? Då ska du börja fundera på att åka med på Smålandskavlen i slutet på oktober med resten av frostingarna. Idén är den att vi i Frosta OK ska få ihop så många lag som möjligt och därefter gemensamt åka upp till

Småland och springa budkavle eller stafett som det numera heter. Nu kanske du tänker att det är inget för dig. Att du aldrig sprungit budkavle förut och därför inte vet hur det går till. Eller att du känner dig för dålig för att platsa i ett lag. (Tänk om jag fördärvar för alla.) Då tycker jag att du genast ska tänka om. Har du aldrig sprungit budkavle är det dags för dig att testa. Som erfaren orienterare kan jag berätta att budkavle är bland det roligaste som finns. Den lagkänsla som finns och gemenskap man känner med alla är svår att uppnå på vanliga tävlingar. Och du som inte vet hur det går till på en budkavle ska veta att vi alla har varit nybörjare en gång i tiden. Om du känner att du är för dålig så har du fel. Det finns ingen som är för dålig för att vara med. Det är tillåtet att bomma kontroller, det är tillåtet att vara ute länge på sin sträcka. Jag borde väl veta? Så många gånger som jag varit ute länge på vissa budkavelsträckor. För, om jag ska citera Nils-Erik Bondesson, "det finns omstart". Om någon skulle missa så mycket att han eller hon är ute lång tid, eller rent av råkar stämpla fel, då finns omstarten som en räddare i nöden. De lag som mot all förmodan är långt efter ledarlaget startar gemensamt och slipper då vänta alldeles för lång tid innan de får chansen att ge sig ut.

Av dessa anledningar vill jag att alla som varit skeptiska till idén tänker om och börjar allvarligt tänka på att åka till smålandskavlen. Nils-Erik som är huvudpersonen bakom idén hade funderingar på att vi skulle anmäla oss i propaganda lag där det är fritt att blanda ålder och kön som man vill och på så sätt få ihop många lag. Kanske är det en del familjer som vill tävla ihop eller kanske kan man få ihop två lag och då ha en inbördes familjekamp. Det kanske är konkurrenter till varandra som vill tävla med varandra istället för mot varandra. Eller så är det kanske så att man bara vill vara med för att man tycker budkavle låter roligt och spännande. Oavsett vilket är just du välkommen och anmäla ditt intresse till Nils-Erik så att han kan se att det är fler som är sugna på idén med en gemensam tävling där vi frostingar får chansen att umgås och tävla med varandra. Kanske skulle man därefter kunna avsluta det hela med en gemensam middag där vi alla tävlande och eventuella åskådare/hejaklackar från klubben kan känna att tävlingsäsongen nu blivit fulländad på bästa sätt.

Pia-Maria Bondesson

H U S V A G N
P O L A R eller A D R I A

ny eller begagnad
hyra eller köpa
kontakta

SKÅNES
HUSVAGNSCENTRUM
040/436030

Tomas och Mariann Karlsson

Samarbete med skolorna

Jag har varit på möte (två stycken) med Älvdalsskolan, med Peter Westerlind som initiativtagare. Syftet var att diskutera hur kommunens föreningar kan utveckla samarbetet med skolorna. Deltagare var förutom Frosta OK också Hörby UNF (bordtennis, bandy), Brottarklubben, Budoklubben samt Marcus Kulle och Peter Westerlind. Från föreningarnas sida berättade vi lite om vem vi är och vad vi gör. Vi fick också ge vår syn på hur vi kan utöka samarbetet. Jag la fram tanken om att ha bestämda veckor på läsåren di vi kan bistå med hjälp till OL-dagar. Då får vi den framförhållning som jag tycker vi behöver och ska ha. Det blir ny träff 23 augusti för att diskutera vidare.

Att försöka strukturera samarbetet med skolorna tror jag är bra, vi får då god framförhållning och dessutom lättare att visa kommunen vad vi gör för skolorna och invånarna.

Fredrik Lundquist

SkOFs föreningsledarträff 17 maj

Jag var på SkOFs föreningsledarträff den 17 maj. Bland det som diskuterades vill jag lyfta fram dessa punkter:

- SOFT genomför grundtränarutbildning. Del 1 genomförs i Hässleholm 10-12 nov 2006 och Del 2 i Åhus 9-11 mars 2007.
- Ca 10 000 starter har gjort våren 2006, jämfört med cirka 11 000 under våren 2005
- Vi har som bekant tävling 18 mars 2007
- Ändringar i tävlingsprogrammet: FK Boken tävling 18-19 nov, Hässleholm tävling 22 sept (natt-DM)
- Reglerna för deltagande i egen tävling diskuterades. I princip får man EJ delta i sin egen tävling (inte ens ungdomar...). Undantag ska sökas hos SkOF/ Tekniska kommittén. I princip beviljas dispens enbart för ungdomar. Dock, på DM-tävlingar beviljas aldrig dispens.
- Startmellanrum vid sprinttävlingar minst 2 min, vid få deltagare ökas startdjupet
- Frågan ställdes om SSM ska öppnas för 18-20 klasser. Svaret blev JA, och SkOF verkar för att så ska ske från 2009
- Frågan ställdes om GM ska öppnas för 18-21 klasser. Svaret blev JA, och SkOF verkar för att så ska ske från 2009
- Vid starten – arrangören ska tänka på att ha snabbast längst fram (typ 21, 20, ...) och äldre längre bak
- Vid DM lång samt 4-klubbs (aktuellt för oss 2008) är det tvingande med Pre-O. Många kritiska röster höjdes kring detta. Nelking påpekade att Jan Torstensson från Härlöv är Pre-O resurs från SkOF som arrangören kan använda sig av

Fredrik Lundquist

Skåneledens skötsel

Marcus Kulle från Kultur- och Fritidsnämnden har varit i kontakt med mig och Åke W. Marcus var inte helt nöjd med att han inte fått in de uppgifter om förbättringsarbete som han vill budgetera för.

Jag vill därför uppmana ALLA ER som har sträckor på Skåneleden: gå längs er sträcka, bättra på målningen där det behövs och anteckna de förbättringsbehov som finns. Åke W har mer info kring vad som behövs dokumenteras.

I år får vi dessutom höjt bidraget för skötseln från 16 000 till 20 000, så det vill till att vi sköter vårt åtagande på ett bra sätt. Vi är inte ensamma om att vilja ha detta bidrag.

Finns det någon som är intresserad av att ansvara för en del av sträckan, hör av er till Åke W så berättar han mer.

Fredrik Lundquist

Resultat

Kommunmästerskap terränglöpning 31 maj

F10	900m			
	1	Amanda Nilsson	03:43	Hörbymästare
	2	Isabella Linderberg	04:45	
F16	1720m			
	1	Petronella Eriksson	08:11	Hörbymästare
P10	900m			
	1	Gustaf Olsson	03:46	Hörbymästare
P12	900m			
	1	Jonathan Hellström	03:31	Hörbymästare
	2	Linus Nilsson	03:33	
P14	1720m			
	1	Ludwig Rosenberg	07:24	Hörbymästare
	2	Fredrik Berndtsson	08:23	
K	3440m			
	1	Lotta Huselius	14:06	Hörbymästare
	2	Louise Fridholm	15:59	
M	5160m			
	1	Håkan Huselius	22:33	Hörbymästare
	2	Janne Lindholm	24:57	

Kretsmästerskap terränglöpning 31 maj

F10	900m			
	1	Amanda Nilsson	03:43	Kretsmästare
	2	Isabella Linderberg	04:45	
F16	1720m			
	1	Petronella Eriksson	08:11	
P10	900m			
	1	Gustaf Olsson	03:46	
P12	900m			
	1	Jonathan Hellström	03:31	Kretsmästare
	2	Linus Nilsson	03:33	
P14	1720m			
	1	Ludwig Rosenberg	07:24	Kretsmästare
	2	Fredrik Berndtsson	08:23	
K	3440m			
	1	Lotta Huselius	14:06	Kretsmästare
	2	Louise Fridholm	15:59	
M	5160m			
	1	Bengt-Åke Berndtsson	19:43	Kretsmästare
	2	Håkan Huselius	22:33	
	3	Janne Lindholm	24:57	

Jan	Feb	Mars	Apr	Maj	Jun
	15: Frostabladet (manuskript) 13: styrelsemöte 19.30	 26: Frosta tävling	15: Frostabladet (manuskript) 3: styrelsemöte 19.30 8: Dart 16.00	 20: Städdag på Lyckebo 21: Skåneledsvandring	12: Frostabladet (manuskript) 12: styrelsemöte 19.30 30: Funktionärsloppet
Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
5: Marknadsloppet	15: Frostabladet (manuskript) 21: styrelsemöte 19.30	9: Frosta U-cup	15: Frostabladet (manuskript) 9: styrelsemöte 19.30 14: Dart 16.00		15: Frostabladet (manuskript) 11: styrelsemöte 19.30 16: julsinkelöp mm 14.30

Journalista Lyckebo

Det har varit en del ansvariga som missat sina veckor under våren – bättring! Vi vill ju alla ha en fin och välskött klubbstuga. Om vi kan hålla stugan i fint skick och den ansvariga besöker stugan under sin vecka kan vi även hålla tjuvarna borta.

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
25	BROR ELOFSSON	046-256033
26	BENGT ÅBERG	31 15 94
27	BÖRJE ÅKESSON	431 43
28	BÖRJE ANDERSSON	121 96
29	SVEN ANDERSSON	514 61
30	LARS BERG	138 62
31	LEIF KARLSSON	124 03
32	JANNE LINDHOLM	134 80
33	GÖRAN LASSING	412 33
34	BERTIL JOHANSSON	41072
35	ROLF NILSSON	142 24
36	NILS-ERIK BONDESSON	105 52
37	GUNNAR LUNDQUIST	100 91
38	BENGT I NILSSON	127 77
39	BENGT-Å NILSSON	31 17 24
40	GÖRAN RASTAMO	14378





Hörbyorienterarna