



## Ordföraren har ordet

Så har höstsäsongen startat. Jag tycker att sommaren var längre förr. När ni läser detta, har vi klarat av både DM-budkavlen (låt oss glömma min insats där så snart som möjligt), och Fyrklubbs.

Sen förra Frostabladet har vi klarat av att arrangera en orienteringstävling och Marknadsloppet. Trots att klubben är så pass liten, är jag imponerad av hur mycket folk som kommer och ställer upp när det behövs. Alla gör en mycket bra insats. Ett stort tack till alla.

Den 13 oktober är det dags för årets Klubbmästerskap. Det kommer att äga rum på Lyckebokartan, med samling vid klubbstugan. Efteråt bjuder klubben på en bit mat, och alla är välkomna att

delta. Man måste inte springa för att vara med vid sittningen. Om någon vill ställa upp som funktionär, så kan ni höra av er till undertecknad.

Lördagen innan, alltså den 6 oktober tävlar vi på Frostaslingan. Då är alla välkomna, även icke klubbmedlemmar får delta. Ta gärna med någon kompis, så vi blir flera.

Jag vill passa på och meddela att klubben har blivit utsedd att arrangera DM i ultralång år 2014, så nu måste det göras något på kartfronten.

För övrigt vill jag önska alla en trevlig höst, och hoppas att träffa många Frostingar ute på tävlingarna.

Göran Lassing.



## Inbjudan klubbmästerskap 2012

Lördagen den 13 oktober

<b>Klasser</b>	Beror av antalet deltagare. Det kommer att finnas en öppen nybörjarklass för de som inte är så rutinerade. (Lura med en kompis som ni kan slå.)
<b>Anmälan</b>	Till Göran Lassing senast onsdagen 10 oktober.
<b>Efteranmälan</b>	Är fullt möjligt.
<b>Stämpling</b>	Sport-Ident med startstämpling.
<b>Samlingsplats</b>	Lyckebo.
<b>Första start</b>	14.00
<b>Terräng</b>	Reviderad Lyckebo-karta.
<b>Priser</b>	Ja.
<b>Tävl.ledare</b>	Göran Lassing



## Inbjudan till Eftersittning på Lyckebo

Lördagen den 13 oktober

**ALLA** klubbmedlemmar är välkomna, oavsett deltagande i tävling, att delta i vår sedvanliga eftersittning i samband med klubbmästerskapet den 13 oktober. Vi siktar på att starta klockan 16 00. Det bjuds på mat och dryck (lättöl, läsk eller vatten). Speciella önskemål kan ni meddela till undertecknad. Jag vill också veta hur många vi blir, så anmäl till mig senast 7 oktober.

Välkomna!

Göran Lassing.

## Protokoll från styrelsemöte 20120829

Närvarande: Göran Lassing, Susanne Göransson, Janne Lindholm, Rune Nilsson, Lars Berg, Bengt I Nilsson, Wiveka Lassing, Magnus Rörstam, Nils Erik Bondesson samt Åke Westerlund åhörare.

1. Göran Lassing öppnade mötet och hälsade välkomna.
2. Lars Berg utsågs till justerare.
3. Rapport från sektionerna.

Bengt I informerade och arbetet med att organisera i våra förråd samt att gräsmattan utsatts för påverkan av skogsmaskiner.

Janne informerade om marknadsloppet bl a att några resultat i ungdomsklassen hamnat fel eftersom de inte anmält sig i rätt ålderklass dock är de flesta rättade till nu. Även hade resultaten varit borta ett tag men nu fungerar det igen.

Janne påminde även om att det är dags att anmäla sitt intresse inför 4-klubbstävlingen och budkavle-DM

Nils Erik informerade om vår tävling i mars 2013 att det inte är riktigt klart var den skall gå av stapeln men tävlingssektionen är på g i frågan.

Det kommer även en hösträff angående marknadsloppet framöver.

4. Kassör Rune informerade att det är en hel del Frostingar ute och springer i hela Sverige vilket är jätteroligt fortsatt tävla det är bra.

Informerade att han varit i kontakt med banken för att vi skall få ränta på våra pengar men då behövs ett organisationsnummer. Se senare punkt.

5. Kartor och karttryckning. Diskussion angående hur vi i framtiden skall producera våra kartor. 2014 skall vi arrangera långdm och då behövs det nytt kartmaterial. I Tävlingssektionen ansvarar för detta och frågan kommer att diskuteras vidare framöver.

6. SkoLOL behöver nytänk enligt Nils Erik .Han funderar på att hålla årets skol ol i Karnas och utgå från den lilla boden längre upp i Karnas. 3-4 banor att välja på och att var elev springer själv. Är man duktig kan man ta en bana till. Även här diskuterades att trycka upp nytt kartmaterial med information om Frosta Ok och den som vill får behålla kartan.

Några skolor har även anmält att de är intresserade av att springa söderängsprinten och microorientering under hösten.

7. Klubbmästerskap 13/10 14.00 Göran arbetar med organisationen av detta. Planer finns på att starten skall vara nere vid villorna på Statten och kanske även göra en bana av typen prova på om någon ny är intresserad av att delta. Någon form av samkväm efteråt på Lyckebo ingår i planeringen.

8. Öppet klubbmästerskap i terränglöpning på blå slingan är planerat till den 6/10 14.00.

9. Organisationsnummer kommer att skaffas under hösten eftersom det kommer att krävas. Firmskiktade och kassör sköter detta. Bla skall stadgar och protokollsutdrag medfölja ansökan.

10. Nästa nummer av Frostabladet utkommer 15 sep och manusstopp är 10 sept.

11. Fakturor till våra sponsorer kommer Göran att skicka ut under hösten. Sponsorererna är banken, Hörby bruk samt Bil Månsson.

## 12. Övriga frågor

SKOF har möte 12/9 i Kristianstad angående Oringens framtid Roland Ofrell tillfrågas om han är intresserad att delta.

Skrivelse angående olyckfallsförsäkring för samtliga tävlande 2013.

Åke Westerlund berättade att återrapporteringen från Skåneleden var mycket dålig under hela detta året.

Frågan väcktes skall vi återuppliva långloppssektionen?

Nästa styrelsemöte är den 17/10 kl 19.30 på Lyckebo.

Göran avslutade mötet.

Vid pennan- Susanne Göransson      Mötesordförande- Göran Lassing

Justerare- Lars Berg

## Välkomna nya medlemmar!

Under året har det dykt upp en hel del nya ansikte i vår klubb ute på tävlingar. Det är jättekul med förnying! Både vuxna och barn har provat på vår ädla sport.

Hur tar vi nu hand om dessa på ett bra sätt?

Varmt välkomna alla nya och nygamla medlemmar och hoppas att ni kommer att delta i många roliga tävlingar framöver.



## Årets trimorientering!

Trimorienteringen 2012 innehöll 30 kontroller utsatta av vår trimansvarige Leif Karlsson.

Kontrollerna fanns söder om Bjävröd en del lätta kontroller och den del lite klurigare.

Endast 35 st hade annammat det unika möjlighet att komma ut i skogen och enligt Leif beror det nog på bristande marknadsföring. Till nästa år funderar Leif på att sätta ut kontroller runt vår klubbstuga och så får vi fundera på hur vi säljer in detta så vi syns mer.

Fem st priser delades ut och dragningen skötte den enväldige kontrollanten Nils Erik Bondesson med den äran. Priserna bestod av presentkort.

200 kr till Anders Yngve.

200 kr till Lars Lundkvist och Agneta Persson.

200 kr till Börje Andersson

100 kr till Ulla och Finn Rehnström

100 kr till Susanne Göransson och Mikael Nilsson.

## Medlemsavgift 2012

Medlemsavgiften är fortfarande samma låga som den varit nu i 17 år.

De som vill ha ett inbetalningskort kan antingen hämta ett på Lyckebo eller kontakta undertecknad så skall jag se till att ni får ett sådant

<b>Vuxna</b>	<b>200 kr</b>
<b>Ungdom t.o.m. 20 år</b>	<b>100 kr</b>
<b>Familj</b>	<b>400 kr</b>
<b>Passiv medlem</b>	<b>100 kr</b>

**Bg nr: 937-6997**

Snälla medlemmar, nya såväl som gamla glöm ej att skriva vem som betalar och gör det helst inom en månad så kassakistan inte sinar, och så slipper jag skriva påminnelsebrev.

För Frosta Ok Kassören

Rune Nilsson 0415/12444 0705 590178

janrunenilsson@msn.com

## Startavgifter 2012

Klubben står för hela ordinaire startavgiften. Klubben betalar helt ev. Hyra av Emit-bricka Klubben står inte för hyra av Sportident bricka, då denna finns att rekvirera från klubben mot en dep. avg på 50 kr.

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.



## Resultat Cykel OI

Lördagen den 12 maj hade Frosta Ok cykelorientering med 32 deltagare. Tyvärr lite regnigt väder men de tävlande hade gott humör.

Banan var 13 km och gick i skogarna norr om Hörby.

Efter tävlingen grillades det utanför klubbhuset och därefter hade vi vinprovning.

De bäst placerade var enligt nedan.

1:a	Börje Andersson	366 poäng	Max poäng 440p
2:a	Eva-Karin Persson	362 poäng	
3:a	Eva Andersson	333 poäng	
4:a	Göran Jakobsson	331 poäng	
5:a	Janne Lindholm	328 poäng	
6:a	Åke Westerlund	310 poäng	

Rätt svar på frågorna.

1. E22 runt Hörby öppnades den 21/11 1986
2. A: 27 m B: Marschkängor
3. Bjäller Måns
4. A. Kungsgatan B: E.Ahlgrensgatan C: Ringsjövägen
5. 1215
6. Längsta tid: 29,1sek
7. Skruptusser= Groda Karkludd=Disktrasa Sengehest= Sänggavel Skaldeman=Sopgubbe
8. 1954
9. A: Rödbena B: Steglits
10. Ruin
11. Turistbyrån, Svenssons Järn, Ludvigsborgs lanthandel
12. A: Borr B: Vitsippa
13. 1748



## Klubbmästerskap terrängslingan

### Lördagen den 6 oktober

#### Allmän inbjudan

Lördagen den 6 oktober är det dags igen. Då skall vi se vem som är snabbaste löpare på vår träningslinga (c:a 4 km i terräng). Tävligen är öppen för **alla**. Man behöver inte vara medlem i Frosta OK. Det är ett öppet klubbmästerskap.

Starten sker vid klubbstugan klockan 14.00. Det kan vara lämpligt att vara på plats en halvtimme innan. Dusch om ombyte är möjlig vid klubbstugan. Klassindelning och priser i mån av deltagare. **Alla** är hjärtligt välkomna.

Frågor besvaras av Göran Lassing på tel. 070-6694524.

VÄLKOMNA ÖNSKAR FROSTA OK.



## O-ringen 2012 i Halmstad

Årets oring gick av stapeln i Halland närmre bestämt centralort Halmstad. Vädret var det det bästa tänkbara inget regn.....varmt och skönt! Frosta Ok hade fått campingplats nära centralort och det var inget att klaga på för vår del.

Vi var ett gäng som campade där i husvagn, husbil och en del i tält. Förmiddagarna går åt till orientering och kvällarna till analys av dagens karta.

Resultatmässig får vi vara nöjda det blev ett par etappsegrar genom Leif Sandgren som inför sista etappen låg i slagläge för en totaltseger men felstämpling satte en käpp i hjulet. Det är bara att komma igen i Boden nästa år.

Vi andra kämpade på några valde att springa alla dagar och några valde en eller fler etapper. Det finns att välja på i klassväg.

Är ni intresserade av resultaten så kolla oring-en.se

För egen del var detta mitt 5 oringen och till nästa år blir det en rejäl häftig upplevelse när vi skall ta oss till Boden för orientering. Hoppas att vi blir många som åker dit och tar chansen att uppleva Norrland och annorlunda natur.

Susanne





Hewlett-Packard

UAdressrad 1 för Företag 1  
Adressrad 2  
Adressrad 3

Telefon: 00-00 00 00  
Fax: 00-00 00 00  
E-post: namn@example.com

Har ni frågor eller något som skall med i nästa Frostablåd?  
Kontakta redaktionen på adressen:  
Magnus.Rorstam@gmail.com

### Webbsida

[www3.idrottonline.se/FrostaOK-Orientering/](http://www3.idrottonline.se/FrostaOK-Orientering/)

eller

[Www.frostaok.nu](http://Www.frostaok.nu)

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

## Mörkerträning i skogarna kring Hörby

Nu när vi gått in i mörka tider och det är direkt farligt att lämna asfalten efter klockan 19.30, så är det dags att plocka fram pannlampan ur garderoben.

Jag älskar att springa ut på en fin stig med ljuset spelandes framför mig i grenverket och det enda man hör är sin egen andning. Steget rullar på och allt känns fridfullt. Plötsligt hör ett konstigt hoande på höger sida, rakt ut i skogen, lite för nära för att kännas bekvämt. Pulsen ökar, adrenalinet strömmar till och plötsligt håller man en fart som inte tidigare känts möjlig.

Någon som är sugen att hänga på?

/Magnus

## En kväll i bastun....

Klockan börjar närma sig 19.00 det är torsdag och dags att åka och basta. Nils Erik kommer säkert, Leif Karlsson är lite mer tveksamt, vad är det då som gör att det är så skönt! Bastun så klart, varmt och skönt, sen kan man ju slappna av, snacka lite skit och lite allvar, om hur långt upp i landet Nils Erik varit, har väglaget varit bra? Leif K. har sina högflygande plan(er) att berätta om och jag om hur det har varit i skogen, samt blir det OL-snack så klart. Ur klubbsynpunkt blir detta en trivselkväll, då vi träffas under en liten trevlig stund, stärka sammanhållningen och lösa alla världens problem.

Kom gärna och gör oss sällskap på Torsdagskvällar Kl.19.00.

Med Bastuhälsningar

/Bengt I

