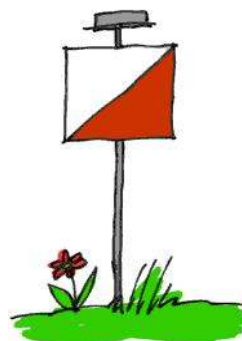




Ordföraren har ordet

Så har vi klarat av ett årsmöte till. Åren går fort, när orienteringssäsongen i princip pågår hela året. Men det är inte fel att klubbmedlemmarna är aktiva. Det är ju därför vi klubben. Roligast är, att det känns som klubben har slutat krympa, och växer lite istället. Stämningen känns i alla fall positiv. Väl mött i skogen nu när vårtävlingarna startar.

Göran Lassing
Ordförande



Nya redaktören har ordet...

Från och med 2015 skall jag och Magnus Rörstam försöka se till att tidningen kommer ut fyra gånger per år. Magnus sköter redigeringen och jag skriver om lite allt möjligt. Men det blir ingen tidning om inte fler skriver och skickar in till Magnus. Gärna lite bilder också.

När tidningen kommer ut så befinner jag mig i Dalarna. Nå vintern i denna landsände verkar det inte bli så vi får söka upp snön längre norrut. Martin och Micke skall köra halvvasan och Natalia och jag hejar på. Lite skidåkning i Grönklitt blir det också.

Skall vi titta tillbaks på 2015 är det väl Oringen vi kommer ihåg, inte för våra framskjutna placeringar utan för allt vi som var funktionärer fick uppleva.. alla orienterare som befann sig på etapp 5:s tc kommer att minnas den som den vackraste TC (jag sett iallafall.)

Hoppas ni kommer att uppskatta tidningen och hoppas vi kan hjälpas åt att fylla den med roligheter .

Susanne Göransson

Kommande 2014

Den **22 mars** anordnar klubben orienteringstävling.

Nils-Erik vill ha hjälp av så många så möjligt. Kontakta honom snarast om ni har möjlighet

Cykelorientering **9 Maj**

Skåneledsvandring **17 Maj**

Klubbmästerskapet sker den **1 augusti**.

Terrängmästerskap Blå Slingan -**3 oktober**

Skinkloppet - **19 december**

Planerad utgivning av Frostabladet 15/5 - 15/8 - 15/11

Se till att skicka in era bilder och historier

Styrelsemöten - 14/4, 16/6, 11/8, 13/10, 8/12.



Tävling den 22 mars

Det är tid att formera funktionärsgruppen till tävlingen den 22 mars och till förarberedande arbeten inför tävlingen.

Tävlingsplatsen är en betesäng norr om Mjälåströ och kartan är samma som vi hade till lång-DM 2014.

Jag är mycket tacksam om ni kan informera mig om ni kan delta och eventuella önskemål om arbetsuppgift.

Nils-Erik Bondesson
0705-447788
ne.bondesson@telia.com



Skåneledsvandring sändagen den 17 Maj

Sträckan vi ska gå är inte helt bestämd så det får bli lite ”ut i det blå” i år också.

Längden blir omkring omkring 15 km. och vi samlas som vanligt på parkeringen vid busstationen i Hörby kl.09.00 för samåkning och gemensam avfärd.

Medtag färdkost som vanligt. Ingen anmälan behövs och alla är välkomna.

Väl mött den 17 Maj
Åke Westerlund



Avtalet uppsagt angående Skåneleden.

Avtalet med Hörby Kommun om skötsel av Skåneleden upphör att gälla den 30/9 2015. Ledens huvudman, Region Skåne, har bestämt en ny kvalitetsstandard för Skåneleden. Det innebär nya skyltar, ny typ av markeringar på stolpar och träd samt att gamla markeringar ska målas över och ersättas med 90x90 mm fyrkantsmarkeringar. Detta arbete ska utföras av Kommunen och vara klart vid årsskiftet 2015-2016.

Under 2016 kommer vandringsarrangemanget Eurando att äga rum i Skåne och där väntas 7.000 vandrare att delta från hela Europa. Några av etapperna kommer att ligga i Hörby Kommun.

Det vi i Frosta OK skall göra i år, är att kontrollera tilldelade sträckor om vad som behöver åtgärdas. Det kan vara spänger, nedfallna träd, mm. Om markeringar saknas skall dessa vara 90x90 mm ej mer, ingen målning i övrigt.

När ni varit ute så meddela mig **SENAST DEN 14 APRIL**, då vill Region Skåne ha besked. Mailadress lena.ake@hotmail.com eller telefon 0415-12008, mobil 0707782008.

Åke Westerlund

Uppmaning nycklar

Klubben har ett begränsat antal nycklar till klubbstugan. Ni som har en nyckel, men sällan använder den, vill jag be er lämna den till Bengt I., så att det finns till dem som har användning för en.

Om man vill nyttja klubbstugan vid något tillfälle så finns det att låna. Bengt I vägleder er närmare.



Medlemsavgift 2015

Medlemsavgiften är fortfarande samma låga som den varit nu i 19 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

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



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 2015

Klubben står för hela ordinarie 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.

Klubben står även för del av startavgiften i motionslopp, belopp utgår med samma belopp som en start i en orientering kostar. Kravet är dock att man springer för Frosta ok och att det syns i startlista och resultatlista.

Vad beträffar start i Oringen står står Frosta OK för 800 kr/person.

Skogsflickornas vinterting 7 februari.

Fick för ett bra tag ett samtal från Eva Åberg om jag ville vara med i Skogsflickorna. Tänker inte skriva så mycket om denna hemliga grupp, så känns det iallafall.

Men hursomhelst den 7 februari var det dax att bli antagen till skogsflickorna så en inbjudan kom med diverse saker som skulle packas och var man skulle infinna sig denna lördag. Kågeröd var orten för detta vinterting så Ina, Eva och jag körde dit.

Jag blev utskjutsad i skogen där jag mötte upp 3 blivande skogsflickor. Vi fick instruktioner och en del kuvert med olika kartor och uppdrag vi skulle lösa under vår vandring som startade vid ett och avslutades runt femtiden vid Knutstorps motorbana. Vi hade en mycket trevlig eftermiddag under vår vandring som i runda slängar var runt en mil men fint väder och trevligt sällskap, fika serverades oxå så den promenaden gick hur lätt som helst. Tur med vädret hade vi oxå. Sedan möttes vi upp och fick åka bil till ett lägerbål där vi svara på vissa frågor för att sedan bli antagna till Skånes skogsflickor.

Kvällen fortsatte med lite tvagning för vår del och inneaktiviteter tog vid. Vi var verkligen i centrum med fina förkläden på, vi såg ut som vandrande orienteringskontroller. Under kvällen fick vi olika uppdrag, avdukning, lottförsäljning mm.

Mat serverades och kaffe och goda tårtor som avslutning. Vi fyra fick sedan redovisa alla svar, presentera varandra och berätta om vår eftermiddag för hela gruppen. Vilket verkade uppskattat av dem som lyssnade på oss fyra. Vi kommer att ses ute på tävlingar i fortsättningen.

Vi fyra var Camilla från FK Göingarna, Karin Lexell från OK Torfinn, Eva Wildmark från FK Boken. Det är hur kul som helst att träffa andra orienteringstjejer på detta vis genom denna vandring. En hel del gemensamt kan man säga vi hade. Till exempel så hade Eva och jag gått på Färsingaskolan i Sjöbo samtidigt. Så liten världen är ibland.

När vi åkte hem frågade jag Ina vad som händer härnäst och hon berättade att i maj blir det en skogsflicksmatch i Göteborg.

Susanne Göransson

Cykelorientering

Lördagen den 9 maj

Visst blir det cykelorientering även år 2015! ”Hjulet är redan uppfunnet”: 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 9 maj** för denna verksamhet.

Kalaset kommer kosta 125 kr om man deltar i allt.

Cykeltur med mat kostar 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 15 mars** till Marianne på

farmor.marianne@hotmail.com

Välkomna!!



Protokoll årsmöte 20150201

§1. Göran hälsade de dryga 25 medlemmar som anslutit välkomna och förklarade mötet öppnat.

§2. Mötet förklarades utlyst i behörig ordning, denna gång via ett antal mail till alla medlemmar samt via facebook. Dagordningen godkändes.

§3. Till ordförande för dagen valdes Göran och att skriva protokoll valdes Susanne.

§4. Anna Bjärby och Linda Westerlund utsågs till justerare samt rösträknare.

§5. Årsberättelsen föredrog och godkändes och detsamma gäller den goda ekonomiska berättelsen som föredrog av Hans Frank då kassören var på resande fot.

§6. Revisorerna berättelse lästes upp och godkändes.

§7. Ansvarsfrihet för styrelsen gällande 2014 beviljades.

§8. Val av ordförande, kassör samt suppleanter. Se bilaga.

§9. Val till de olika sektionerna. Se bilaga.

§10. Val av valberedning. Se bilaga

§11. Val av revisorer. Se bilaga.

§12. Verksamhetsplan för 2015 godkändes. Under året kommer verksamheten att bestå av bla vintercup, nationell tävling, lilla femdagars, klubbmästerskap, skolorientering, skolmästerskap, trimorientering, tjoget, revinge by night samt 7 manna. Datum på de olika kommer i frostbladet under året.

§13. Medlemsavgifter beslutades ligga på samma nivå som 2014. Se bilaga.

§14. Startavgifter samma nivå som 2014. Se bilaga.

§15. Reseersättning samma som 2014. Enligt skatteverkets regler när man representerar klubben eller skjutsar ungdomar till tävlingar där det inte tävlas för vuxna..

§16. Inkomna motioner . Inga

§17. Övriga frågor. Nisse informerade om vårens tävling 22/3.

Skolmästerskap i orientering med de elever som vill, även diskuterades vilket ansvar lärarna har i denna fråga.

Årsmöte SKOF 7/2 Göran har inte möjlighet att delta och beslutades att Nisse åker istället till Åhus.

Martin och Gustav inkom med en skrivelse där de redogör för datasituationen i klubben. Som det är nu fungerar det med hjälp av inlånade datorer och mycket trixande. Mötet beslutade att anslå 40.000 sek till inköp av datorer, nya skrivare mm inför vårens tävling.

Åke Westerlund redogjorde för Skåneledens framtid. Vårt uppdrag avslutas den 30/9 sedan tar region Skåne och kommunen över. Hela leden i Skåne skall skyltas om bla.

Susanne tog upp frågan om Frostbladets framtid. Fyra nummer per år verkar rimligt. Första

numret utkommer i slutet på februari och sedan maj, augusti samt november. Önskar ni något i tidningen så skickas det till Magnus Rörstam och Susanne skriver gärna något om ni önskar.

§18. Göran avslutade och tackade deltagarna. Eftermiddagen avslutades med semlor och kärleksmums

Mötesordförande **Göran Lassing**

Vid protokollet **Susanne Göransson**

Justeringsmän **Anna Bjärby och Linda Westerlund**

Val till styrelse och sektioner. Årsmötet 2015-02-01.

Styrelse:

Ordförande:	Göran Lassing	Omvald 1 år	
Sekreterare:	Susanne Göransson	Kvarstår 1 år	
Kassör:	Rune Nilsson	Omvald 2 år	
Ledamöter:	Nils-Erik Bondesson	Omvald 1 år	Vice ordförande
	Janne Lindholm	Omvald 1 år	
	Anna Bjärby	Nyvald 1 år	
	Bengt I Nilsson	Omvald 1 år	
Suppleanter:	Magnus Rörstam	Omvald 1 år	Vice sekreterare
	Lars Berg	Omvald 1 år	

Tränings- o Tävlingsektionen:

Nils-Erik Bondesson (Samankallande)	Omvald 1 år
Mikael Nilsson	Omvald 1 år
Leif Sandgren	Omvald 1 år
Lars Berg	Omvald 1 år
Gustaf Scheja	Omvald 1 år
Leif Karlsson (Kretsen, Trim)	Omvald 1 år
André Bjärby (Kretsen)	Omvald 1 år

Tekniska Sektionen:

Bengt I Nilsson (Samman kallande)	Omvald 1 år
Bengt Åberg	Omvald 1 år
Bengt-Åke Nilsson	Omvald 1 år
Börje Andersson	Omvald 1 år
Sven-Erik Persson	Omvald 1 år
Eva Åberg	Omvald 1 år
Åke Westerlund (Ansvarig Skåneleden)	Omvald 1 år

Ungdomssektionen:

Anna Bjärby (Samman kallande)	Nyvald 1 år
Linda Westerlund	Nyvald 1 år
Viveka Lassing	Omvald 1 år

Marknadsloppssektionen:

Nils-Erik Bondesson	Omvald 1 år
Magnus Rörstam	Omvald 1 år
Martin Nilsson	Nyvald 1 år
Bertil Gunnarsson (Kassör)	Omvald 1 år

IT-sektionen:

Janne Lindholm (Sammankallande)	Omvald 1 år
Martin Nilsson	Omvald 1 år
Anna Sjöö	Omvald 1 år
Per-Olof Bondesson	Omvald 1 år
Torgil Lassing	Nyvald 1 år

Frostabladet:

Magnus Rörstam	Omvald 1 år
Susanne Göransson	Nyvald 1 år
Rolf Nilsson (Distribution)	Omvald 1 år

Statistikansvarig:

Anna Bjärby	Nyvald 1 år
-------------	-------------

Revisorer:

Kenneth Stenberg (Sammankallande)	Omvald 1 år
Per-Uno Nilsson	Nyvald 2 år
Rolf Persson (Suppleant)	Omvald 1 år

Valberedning:

Britta Frank (Sammankallande)	Omvald 2 år
Bertil Gunnarsson	Omvald 1 år
Vakant	

Konstituerande styrelsemöte 20150201

Närvarande: Göran Lassing, Janne Lindholm, Anna Bjärby, Nils-Erik Bondesson, Bengt-Ingvar Nilsson samt Susanne Göransson.

§1. Att justera protokollet valde Bengt I Nilsson.

§2. Till firmatecknare utsågs ordförande Göran Lassing samt kassör Rune Nilsson att var för sig teckna Frosta OK.

§3. Nästa styrelsemöte blir den 17/2 kl 19.00. Göran mailar ut kallelse. Vid detta möte fastställs övriga sammanträdesdagar mm under året.

§4. Till vice ordförande valdes Nils-Erik Bondesson.

§5. Mötet avslutades.

Mötesordförande Göran Lassing

Vid protokollet Susanne Göransson

Justeringsman Nils-Erik Bondesson



Ett möte med Bengt Ingvar Nilsson, Frosta Ok:s egen hustomte

Jag stämde möte med Frosta Oks alldeles egna hustomte Bengt . Naturligtvis sitter vi i det nyrenoverade rummet med fina gardiner sydda av Bengt såklart. Säg vad han inte kan fixa.

Det har väl inte gått något omärkt förbi vilken uppfräschning hela vårt klubbhus fått de senaste åren. Både ute och inne har det röjts, målats mm och alla vi frostingar tackar Bengt för detta. Enligt initierade källor lägger Bengt ner mycket fritid för klubben. För mycket....men vi är glada för det.

Lite historia om Bengt. Han springer i H75 är gift med Lena tillsammans har de tre barn Eva-Lena, Stefan och Ann-Charlotte. Barnen har under åren mer eller mindre sprungit orientering medan Lena skött markservicen.



Bengt härstammar från Kyle som ligger i Hörby kommun i närheten av Satsrup. Sitt yrkesverksamma liv började på ett bageri sedan blev det militären och en bana inom möbelbranschen. Både i Kristianstad och Malmö sedan blev det Petterssons möbler i Hörby fram till pensionen.

I Satsrups GF började Bengt få upp ögonen för orientering en sport han varit trogen hela livet. En engagerad lärare vid namn Malte Nilsson väckte intresset och mycket annat fanns inte att göra i Satsrup på den tiden. Lite bågskytte och bordtennis har också hunnits med men det blev orientering tillslut.

Satsrups GF var en storklubb i orientering när Bengt började sin bana, den klubben har fostrat många goda orienterare. 1963 bildades sedermera den klubb vi idag springer för. Bengt har varit med på hela denna orienteringsresa från att stämpla med en stämpeldyna hängande i

skogen till dagens moderna sportidentteknik. Han säger sig att ha haft planer på att sluta när det blev tal om sportident. Han trodde inte på denna teknik . (Det är dock enligt dottern otänkbart att han skulle slutat.) Med facit i hand säger han att tekniken är hur bra som helst.

Även kartorna har genom åren förändrats, från en svartvitt enkel karta där man själv ritade in sin bana. (Denna variant finns kvar jag inflika eftersom vi är några stycken som kör bilorientering

på gamla kartor där vi själva ritat vår väg.) Till dagens fina kartor i skala 1:7500 i H75 där banan och alla kontrollerna finns inritade.

Sättet att ta sig till orienteringarna har också förändrats. Bengt cyklade till Svensköp för att där bli upplockad av en orienteringsbuss från Tollarps If och skjutsat ut på tävlingar. De är lite anorlunda idag när alla vill komma så nära som möjligt! Kläderna har också genomgått en utveckling till dagens funktionella plagg som torkar på en ögonblick från äppelknyckarbyxor och knästrumpor.

Frågade Bengt om hans framgångar och han svarar att hans framgångar kom sent och alla vet att Bengt håller sig väl framme i sin ålderklass. Säker på orientering är han tycker jag. Han har även deltagit i några SM och kan stoltsera med en framskjuten placering i SM budkavle. 55 fyrklubbs har han hunnit med och han kommer säkert att springa flera sådana. Målet borde nu vara 60 st eller vad tror ni? Bengt har även deltagit i ca 10 Oringen eller femdagars som det hette för. Det första han deltog i så gick två tävlingar i Danmark, en i Blekinge samt två i Skåne. Deltagarantalet var ca 50-60 st. Där kan man verkligen se hur orienteringsintresset vuxit genom åren.

Med detta vill vi alla tacka Bengt för hans engagemang och vill ni veta mer om svunnen tid så har Bengt massor och jag menar verkligen massor att berätta.

Susanne Göransson

Skallgångslistan

Nu har vi haft en "skallgångslista" enligt modellen SMS-grupp ett tag. Den har använts några gånger för att hjälpa Missing people vid sök efter försvunnen person. I och för sig skulle den kunna användas även vid andra tillfällen då man önskar nå många frostingar.

Kom dock ihåg att aldrig svara personligt på dessa grupp-SMS eftersom det då skickas till samtliga 50 som nu är med. Det är endast ett snabbt SMSmeddelande till alla.

Finns du inte med och vill vara med så meddela det till janne@lungplus.se. Finns du med och vill tas bort så använd janne@lungplus.se. Följande finns nu med på listan.

Andreas E,	Inger P,	Måns R,
André B,	Ingrid N,	Niclas A,
Ann-Margret Svärd-Nilsson,	Janne L,	Nils-Erik B,
Anna B,	Johan B,	Per-Olof B,
Anna-Karin B,	Kristina H,	Per-Uno Nilsson,
Bengt I N,	Lars B,	Pia-Maria B,
Bertil P,	Lena F,	Rolf P,
Britta F,	Linda K,	Rune N,
Bror E,	Linda T,	Sofie B,
Börje A,	Magnus R,	Stefan L N,
Conny B,	Marie A,	Susanne G,
Eva Å,	Martin B,	Sven-Erik P,
Eva-Lena B,	Martin L,	Tommy N,
Gert N,	Martin N,	Åke W,
Gunnar L,	Mattias K,	
Hans F,	Mia N,	
Hans-Inge H,	Mikael N,	
Inger L,	Mikael P,	



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/

eller

www.frostaok.nu

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

Jannes hörna

Om du inte får några e-mailutskick från mig om aktuella saker som är i görningen så hör av dig till mig. Jag lägger då in eller rättar till din e-miladress i medlemsregistret. Aktuella saker är påminnelse om lagtävlingar, uppdateringar om våra arrangemang, länk till Frostabladet när det kommit ut, saker som tillkommit efter Frostabladets publicering.

Om du får Frostabladet i pappersformat men tycker att vi ska spara på miljön och du endast vill ha e-mailutskicket så meddela detta. Om du vill ha Frostabladet i pappersformat men inte får det, hör av dig. Det kan ju vara skönt att läsa Frostabladet i sängen just när man vaknat.

Janne Lindholm

janne@lungplus.se

0705-633480

