

Frostabladet



NUMMER 4, 2015

Redaktören har ordet

Så där nu har vi klarat av ytterligare en storm, Gorm. Vem hittar förresten på alla underliga namn på stormar. Hoppas att vår blåa slinga klarat sig skapligt. Annars blir det hinderlöpning.

Vill man röra på sig i nyår så finns det en eldsjäl som arrangerar nyårslöpning i Fulltofta kl 10 nyårsafton och nyårsdagen är det som vanligt orientering i Torrestorp. Sedan drar det igång med vintercup och snart är våren här med vår egen tävling.

Det har tävlats flitigt i år mest i Sverige men även en hel del utomlands. En del av klubbens medlemmar har även provat på en del andra saker, mountainbike, triathlon, långlöpning och simning.

Vi har även fått tillgång till en ny speakervagn som kommer att vara användbar till mycket framöver.

Med dessa ord vill önska alla en god jul och ett gott nytt år samt tacka alla, ingen nämnd eller glömd, för allt arbete som läggs ner på tävlingar och i och runt Lyckebo. Ett tack även till er som jobbar med dataarbete. Utan er hade det inte blivit någon tidning eller information på hemsidan och Facebooksidan .

Susanne Göransson

Kommande 2016

1/1 Nyårsorientering Tormestorp

2/1 Start vintercupen

24/1 Vintercupen arrangeras

7/2 Årsmöte

7/5 Cykelorientering

Torsdagars- och lördagsträningar varje vecka



Ordförande har ordet

Jag förstår inte dom som klagar på den mörka och tråkiga hösten. Den försvinner ju lika fort som dom andra årstiderna. I år har det varit en riktigt trevlig OL-höst. Det började med en tur till Dalarna, och sen de skånska tävlingarna, som har gått i bra terräng med "riktig" orientering. Ännu en sak att glädjas åt, är uppslutningen vid vårt klubbält på tävlingarna, med alla nya och "gamla" glada ansikten, och en väldigt bra stämning i tältet. Vi har dessutom kunnat redovisa en fungerande ungdomsverksamhet till kommunen, vilket jag ser som en viktig del i vår PR.

Framför oss ligger nu en vinter med de olika vinterarrangemangen. Det är också dags att börja ta tag i vår tävling. Vi skall ju som bekant ha en dubbeltävling till påsken. Det känns lite mäktigt, men hjälps vi åt går det säkert bra. Jag vet ju hur mycket våra medlemmar ställer upp när det krävs. Dessförinnan skall vi klara av att arrangera en etapp i Vintercupen.

Årsmöte

Årsmötet håller vi på Lyckebo 160207 klockan 16.00. Motioner och avsägelser skall vara inkomna två veckor innan dvs. 160124. Välkomna!

Jag vill avsluta med önska alla ett Gott Nytt År.

Göran Lassing

Vad händer i vinter?

Nyårsorientering

Det nya året springer vi in i Tormestorp. Avfärd från Hörby kl. 9:00 för de som önskar åka med. Efter en runda på Tormestorpsåsen känns eftermiddagen behagligt avkopplande.

Vintercup.

Söndagen den 2/1 startar 2016 års Vinter cup i Dalby. Sedan pågår tävlingen under totalt 8 söndagar. Anmälan görs på plats mot kontant betalning 50:- eller 25:- beroende på ålder. Gemensam start är kl:10:00 för alla. Banorna är mellan 2,5 till 3,5 km. Det finns 4 banor att springa. Lottning görs till vilken bana som ska springas först och vid målgång/växling kan man välja sluta där eller fortsätta på nästa bana. För mindre vana orienterare går det att välja bana utanför lottningen.

Frosta OK arrangerar tävlingen den 24/1 med samling på Naturcentrum i Fulltofta. Några ska vara funktionärer men resten av klubbmedlemmarna är välkomna att springa en eller flera banor.

Träningar

Torsdagar kl. 18 och lördagar kl. 14 finns vi på klubbstugan för löpning, bastu och en fikastund.

Nils-Erik

Medlemsavgift 2015

Glömt och betala medlemsavgiften?

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

Bg nr: 937-6997

För Frosta Ok Kassören

Rune Nilsson 0415/12444 0705 590178

janrunenilsson@msn.com

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.



Anna på äventyr

Ända sedan maken och jag blev fullkomligt besatta av orientering har vi med vitt uppspärrade ögon och öron lystrat så snart vi hört "Höst-Öst" nämnas. Efter ett tag förstod vi att detta kunde vara det ultimata orienteringsäventyret och började planera våra pensionsbesparingar så att vi skulle kunna gå i pension inom en tioårsperiod och därefter bara hänga med på Höst-Östresor år ut och år in. Det skulle bli perfekt, då skulle barnen hinna växa upp (nåja, nästan i alla fall) i en trygg och ansvarsfull miljö (nåja, nästan i alla fall) innan vi tog våra stolsryggsäckar och drog ut på långa äventyr. Men så en dag tidigt i höstas syntes en liten notis i Skogssport som ställde allting på ända!

Jag kommer inte ihåg dess exakta lydelse men ungefär så här: "Ta chansen och häng med på Peo Bengtssons sista Höst-Östresa". Nu blev goda råd dyra - skulle vi inte hinna gå i pension? Skulle vi missa allt det där fantastiska vi hört så mycket om? Skulle det inte bli något Höst-Östäventyr för familjen Bjärby? Omedelbart rapporterade jag till maken om den uppkomna situationen. På mindre än tre minuter hade en ny plan mejslats fram: jag skulle kasta mig i väg på årets resa för att rekognoscera om det var möjligt att redan nästa år (för visst måste väl Peo köra ett år till, 2016 skulle det ju bli den 50:e resan?) ta med barnen på en tre veckor lång bussresa genom Europa med avbrott endast för orientering och nattsömn (det sistnämnda, endast i bästa fall).

Nu så här i efterhand påstår en och annan med insyn i branschen (skulle kunna vara Mr Bengtsson själv) att det stod "någon av Peos sista Höst-Östresor" och att det kanske inte var riktigt ett sådant akutläge som jag fick det till. Nu så här i efterhand har även en och annan - givetvis med insyn i branschen - mumlat något om att det kanske finns någon som kommer att ta över detta resekoncept och att vi därför förmodligen skulle kunna hålla oss till vår tioårsplan ändå. Men det var ingenting vi visste vid detta tillfälle - nu krävdes handling!

Allt det praktiska löste sig och den 4:e november flög jag till Nice för att ansluta till det gäng som just nu satt i Höst-Östbussarna som vid det här laget hade rullat ungefär 12 dagar och 450 mil, samt hunnit åka båt fram och tillbaka till Mal-



Medresenärer på väg till start ovanför

lorca. Jag anlände vid lunch till ett soligt och varmt Frankrike och hade tid till en lång sightseeing promenad. Jag tänkte att det skulle ju vara mer rättvist om även jag hade några mil i benen... Med samma solidariska baktanke försökte jag hålla mig vaken riktigt, riktigt länge eftersom jag visste att de skulle anlända till hotellet mycket sent på natten. Trots den fina föresatsen somnade jag redan strax efter nio och hörde bara som i en dröm hur mina okända rumskamrater kom inrullande klockan 4 på morgonen!

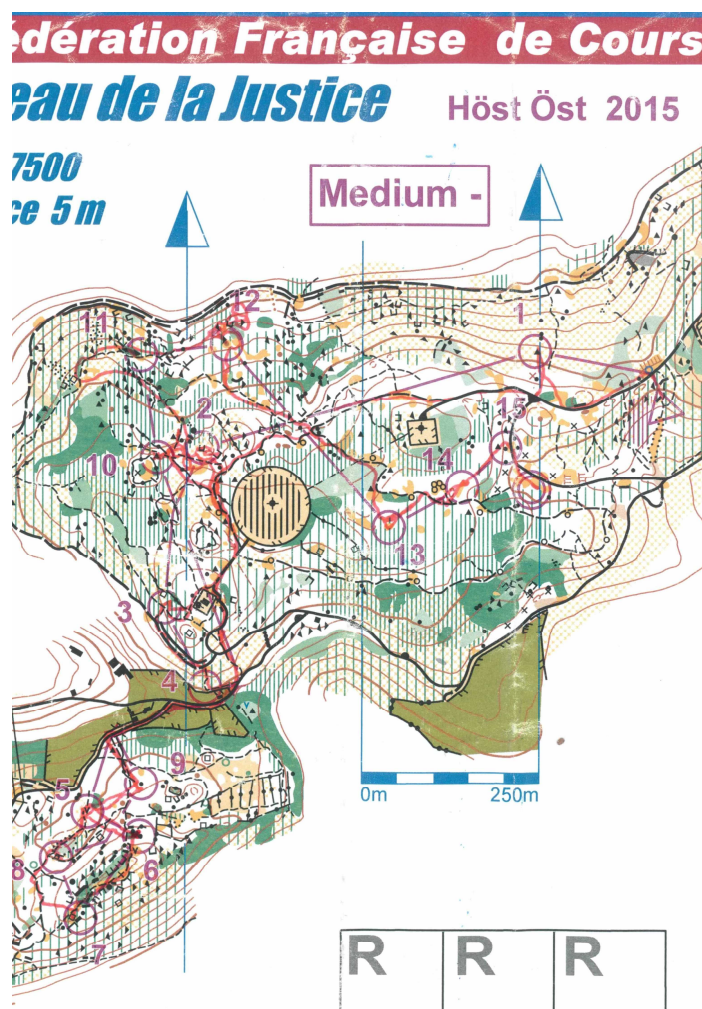
Torsdagen den 5 november började äventyret på riktigt och efter en något sen frukost bussades vi upp i bergen nordväst om Nice.

Sedan visade en glad fransman oss tillrätta vid starten, pekade på de olika kartorna och sa glatt "undvik det gröna, för det är verkligen grönt här!". Som tur är hade jag anmält till Peo att jag skulle springa ganska korta banor alla dagarna, jag ville ju inte vara den som bus-sen fick vänta på vid varje stopp, och nu tackade jag mitt pessimistiska jag, för här fick fru Nybörjare verkligen något att bita i! Kartan var i skala 1:7500 och trots det var det svårt att läsa den eftersom allt det gröna rastret skymde alla stenar och stigar.

Växtligheten var tät, taggig och tung. "Försök undvika det gröna" - pyttsan, kontrollerna låg ju mitt inne i eländet! Backarna var branta och fulla av rullsten. Den ena medresenären efter den andra, alla födda i trakterna kring

det andra världskriget, passerade mig i rask takt. En enda gång lyckades jag komma i kapp någon men då var det ett gift par som hade vissa meningsskiljaktigheter kring vägval, vilket väl ändå får antas ha sinkat dem en hel del.

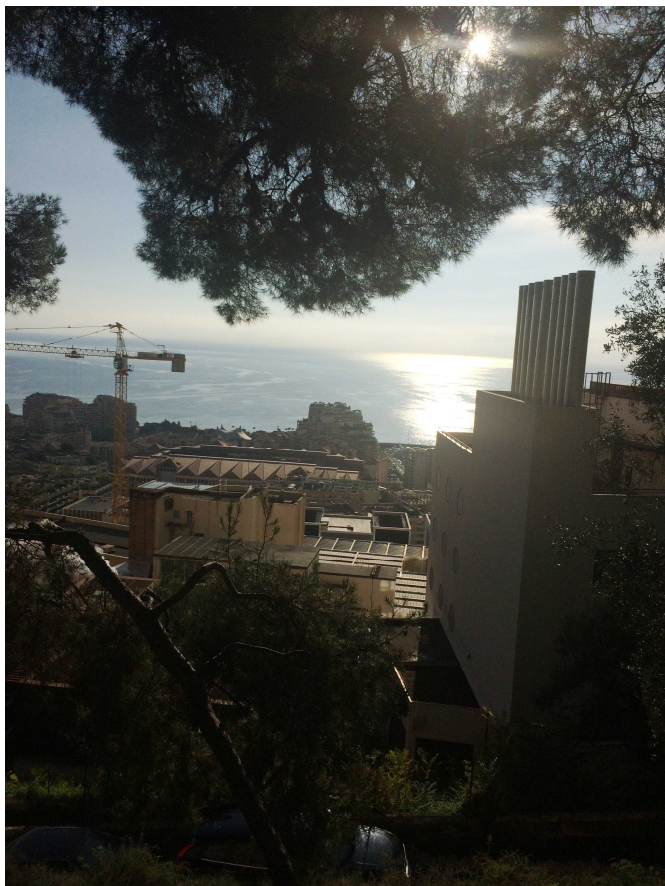
Väl i mål visade det sig att det var fler än jag som hade haft problem i den ogästvänliga terrängen, men ingen behövde leta efter mig och nu hade jag i alla fall begått min historiska Höst-Östdebut! Eftersom detta var lite av en vilodag, återstod nu bara en bussresa tillbaka till hotellet följt av en gemensam middag innan man åter vaggades till sömns av startande och landade flygplan på Nice



Mycket grönt raster och plotter ställde till det.

Airport.

Fredagen den 6 november skulle visa sig bli en riktigt äventyrlig dag. Direkt efter frukost tog bussarna mig och de ca 120 andra "Höst-Östarna" till Monaco där ett otåligt väntande började. Någon form av problem hade helt klart uppstått och precis som när man reser med SJ var det ingen som riktigt visste vad som var fel. Till slut fick vi det tråkiga beskedet att sprinten i princessan Graces rosenträdgård var inställd. Vi fick dock 20 minuter på oss att turista och jag hann i princip bara springa ner på gatorna och kika ut över den berömda cirkusens tak,



Monaco - det jag hann se i alla fall...

ta en geocache och därefter hasta tillbaka till bussen igen. Nu skulle vi styra kosan mot Italien! Men innan dörrarna stängdes kom en fullkomligt genomsvettig medresenär, som bestämt var yngre än mig, in och satte sig längst bak där jag hade hittat en ledig plats i ett hörn. Han berättade att på de tjugo minuter vi haft till vårt förfogande hade han tagit sin OL-karta (som vi fick som souvenirer), sprungit till trädgården, genomfört sin sprint (den längsta banan) och sedan sprungit tillbaka upp till bussen igen. Jag var stum av beundran.

Nå, nu skulle jag luta mig tillbaka och läsa min medhavda böcker som jag så länge suktat efter under de 26 mil vi hade till nästa stopp. Det visade sig snart att medresenärerna var mycket sociala och trevliga, att det skulle sjungas sånger och skrivas limerickar samt - givetvis - diskuteras de bästa kartorna man sprang på under det tidiga 80-talet. Innan jag visste ordet av stannade bussen och vi började samla ihop våra grejer. Men vänta nu - ska vi stiga av här - mitt i byn? Nej, svarade Håkan, vår busschaufför, "vi har ett litet problem..." Hoppsan!

Enligt de erfarna Höst-Östresenärerna var det nu det här verkligen blev en Höst-Östresa. Denna gången visade det sig att vår buss var sju cm för bred för att kunna pressa sig mellan de båda hus som låg på varsin sida av den enda gatan som gick genom byn som man måste passera för att komma upp till berget Piani di Praglia som vi skulle springa en långdistans på. Tyvärr var det ungefär en mils uppförsbacke kvar till TC så, tja, vi satt liksom där vi satt. Det var inte så att Frode (som är Peos parhäst som Höst-Östarrangör) inte jobbade på en lös-

ning, men jag började känna hur ytterligaren en orientering höll på att glida mig ur händerna och bestämde mig snabbt för att ta saken i egna händer. Nästan. Tillsammans med Annika och Per (båda födda långt efter andra världskriget, kanske till och med yngre än mig) stoppade jag resolut en ung italienare med flickvän och viftade med eurosedlar. Vi fick ett tveksamt "Si" och han fick all vår kärlek (och 20 euro) för att köra oss upp mot toppen.

När jag till slut, med andan i halsen, stod vid starten och skulle plocka min karta ur korgen såg jag hur dimman tätnade på berget och jag blev rädd. Jag visste inte hur noga man hade koll på vilka som var ute på banan, eftersom vi hade tagit oss till start på egen hand, och ville jag gå vilse på ett italienskt berg minst 2000 meter över havet (näja, 840 meter var det)? Nix. Jag tänkte på mina barn och bytte snabbt till den allra kortaste banan och gav mig mycket trevande i väg. Redan på kontroll 3 fick jag en ny upplevelse. På grund av dimman stirrade jag noga på kompasset när jag skulle till kontroll 4 och stegade iväg. Efter bara ett par steg såg jag att jag hade gått 180 grader fel - hur i hela friden kunde jag vara så ouppmärksam nu? I dimman! Jag gick tillbaka till kontrollen och tog ut riktningen igen - men vad i hela friden? Nålen pekade åt det håll jag just provat!?! Efter att ha provat lite hit och dit insåg jag att det gamla skämtet om järn i berget uppenbarligen var sant här och nu var det minsann dags att försöka se terrängen genom dimman!



Annika Björk och undertecknad efter väl och tappert genomförda lopp (välj själv vilket av orden som passar vem av damerna på bilden...)

Så småningom tog jag mig i mål med alla kontrollerna stämplade. Då hade dimman lättat och jag hade fått upp farten något jämfört med den trevande starten och min mage var ett stort vrålande hål av hunger. Jag led av ett klassiskt nybörjarmisstag för en Höst-Östare: Jag hade trott att vi skulle stanna och om inte äta lunch så i alla fall kunna handla något ätbart på en mack utefter vägen, men icke! I stället ska man "äta så mycket man bara kan få i sig, gärna lite till - för

man vet aldrig när man får mat igen!” enligt en dam från Skåneslätten, vars man berättade att när man fick tillfälle att proviantera skulle man köpa med sig så mycket näringsrik fika och dryck man kunde bära “för säkerhets skull, man vet ju aldrig när man får...” Ja, ni fattar!

När vi samlades runt middagsborden i Milano, där vi övernattade, visade det sig att många av de andra i min buss hade blivit hämtade av välvilliga tävlingsarrangörer och därmed hade de flesta fått uppleva det italienska berget med järn och dimma. Förutom mig och mina kumpaner var det ytterligare en som hade tagit sig till starten på eget initiativ. Det var samme man (som jag nu visste hette Öystein) som sprungit sprinten i Monaco. Han hade alltså sprungit milen upp för berget och därefter avverkat den långa banan (ca 7 km) på berget. När jag på kvällen chattade med maken passade jag på att googla på mannen som jag också visste efternamnet. Jag tänkte att han nog var ganska duktig med tanke på hur fort och mycket han sprang. Jag hade rätt! Han var till och med dubbel silvermedaljör från årets VM i Skottland då han ingick i laget för både sprintstafetten och herrarnas stafettlag. För Norge. Ständigt dessa norrmän...

På lördagen den 7 november började vi dagen med att delta i en “riktig” tävling. Efter frukosten, som intogs i Italien, åkte vi till Taverne, strax norr om Lugano, Schweiz. På vägen dit ondgjorde vi oss lite över hur mesigt korta tävlingsklasser de hade här i Schweiz (hur kunde Niggli blivit så bra när hon växt upp med det här???) Min D40 bana var bara 2,5 km lång! Nåväl. På TC såg det ut ungefär som på vilken skånsk TC som helst, PM hängde framme och det skulle vara tydligt snitslat till starten. Det fanns två olika starter och klasserna upp till HD40 hade två kilometer till start och de rekommenderade att man skulle ha minst 30 minuter på sig till start då det var en hel del höjdmeter att avverka på vägen dit. Varmt var det också. När jag gått den första kilometern på en kvart tänkte jag att det var skönt att vara ute i god tid, för det var ju faktisk lite backigt. Jag njöt av den vackra utsikten och solen.

Nu började det värka lite i benen och jag insåg att den asfalterade gångvägen faktiskt gick i serpentin för att det var så brant. Mitt tempo hade sjunkit avsevärt. Tusan också, skulle jag nu hinna till start fick jag marschera på lite. Snart såg jag att det planade ut vid en slags vändplan. Ha! Framme med marginal. Trodde jag. Bortom vändplatsen pekade en skylt upp, in i skogen. På skylten stod det “300 meter till start (10 minuter)”. Eftersom jag fortfarande var lite korttänkt (det var ju varmt) trodde jag att det var schweizarna som inte riktigt hade koll och skrattade lite för mig själv när jag klev in på stigen med spänstiga steg. Det visade sig vara sista gången jag skrattade i Schweiz (nåja, nästan i alla fall). Det var också de sista spänstiga steg jag tog för efter bara några stycken

blev det brant. Riktigt brant! Stigen var så smal att jag lutade mig mot berget av rädsla för att kliva fel och rasa ner utefter branten. Snart gick det inte att gå längre, utan jag började ta hjälp av händerna och gick på alla fyra. När jag stannade för att hämta andan såg jag att flera andra (säkert födda så sent som vid tiden för kriget i det forna Jugoslavien) också drog sig upp med hjälp av händerna, andra satt flämtandes jämte stigen för att hämta lite nya krafter. När jag till slut kom fram till starten hade jag mindre än minut på mig och knäna skakade av utmattning. Helt plötsligt kändes 2,5 km bana som ganska lagom. Kanske lite i längsta laget...



Vägen till start, innan det började bli brant på riktigt!

kontroll 5. Jag kompenserade med att ta paus för fotografering och min hittills enda selfie under pågående tävling! Efter det steg humöret i de vackra omgivningarna igen och nu gick det ju gudbevars nedåt, men snart blev det svårt igen och sista delen på banan var riktigt klurig (jag hörde till och med ordet "bingoorientering" nämnas i bussen efteråt). Jag skulle vilja likna den delen av banan vid ett brantare Kjugekull.

Den enda trösten var att den trevlige mannen jag fått äran att hjälpa tydligen var en flerfaldig veteranvärldsmästare och lika flerfaldig O-ringenvinnare i sin klass från OK Orion. Så pass, då var det även erfarna rävar som hade problem på banan. Ef-

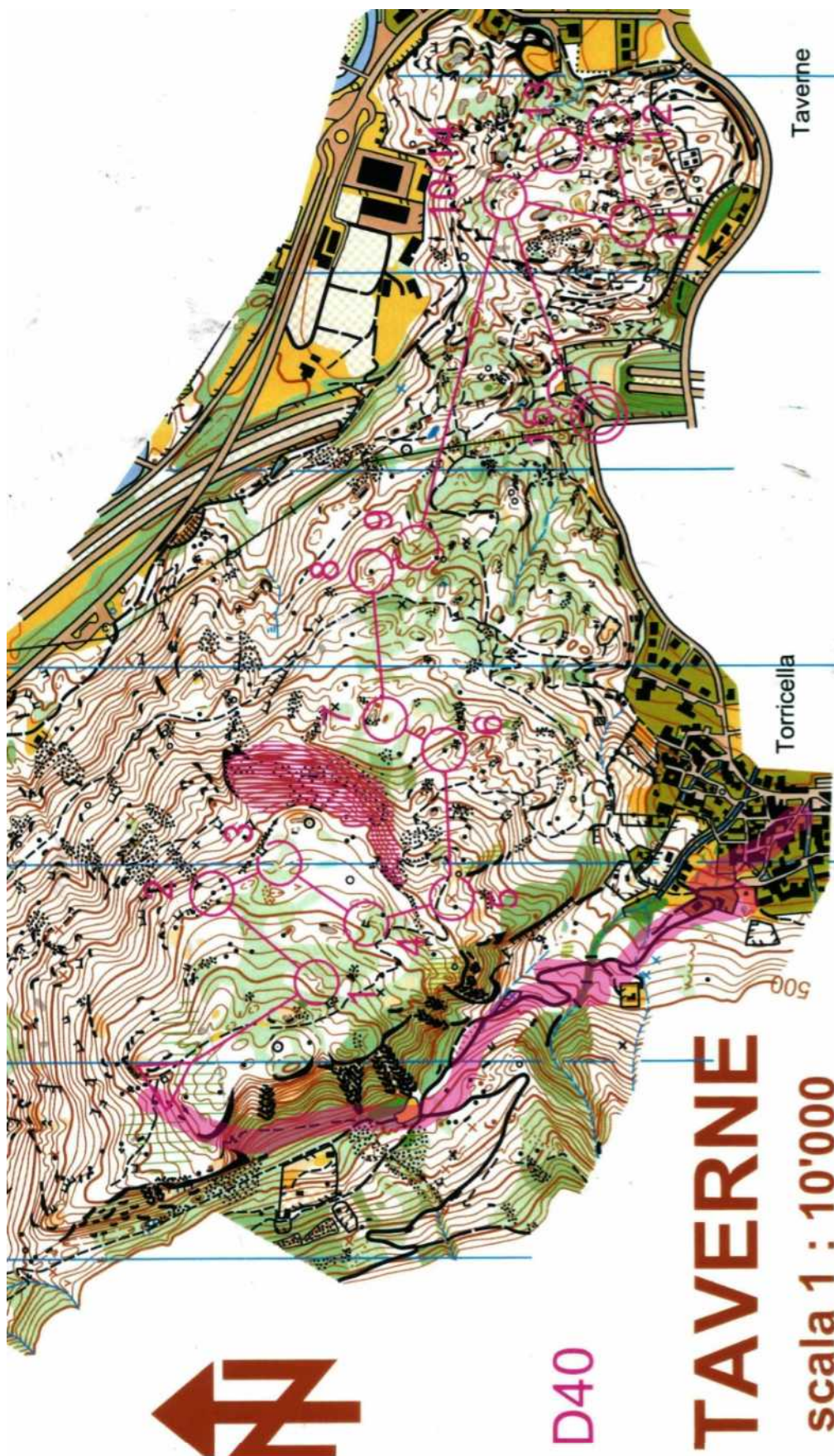
Efter att ha inlett med att leta efter startpunkten (som visst var just starten) fortsatte jag helt okej, men bommade sedan bort det lilla självförtroende jag hittills hade uppbyggt, på den korta sträckan (drygt 100 meter, i öppen terräng) till

ter att ha konstaterat att markan var lika fin som den brukar vara på skånska arrangemang var det dags att sätta sig i bussen igen. Innan den här dagens slut hade vi ytterligare tre länder och ett lopp kvar att avverka....



Selfie i Schweiz!

[Del två av reseberättelsen kommer i nästa nummer av Frosta bladet.]



Notera särskilt den markerade vägen till start!

Information om SI-Pinnar

När Sport-ident infördes i Skåne så köptes det in en mängd SI-Pinnar till klubbens medlemmar.. Dessa lånades ut mot en deposition av 50:- som ska återbetalas vid återlämnandet av SI-Pinnen. Under senare år har denna deposition inte använts varför det är osäkert vem som har betalt eller inte.

Nu avslutar vi avgifterna helt genom att de som önskar får tillbaka sin 50-krona eller om ni vill så efterskänker ni pengarna till klubben.

Efterlysning efter SI-Pinnar

Det finns ganska många SI-Pinnar ute hos medlemmar som nästan aldrig använder dem. Eftersom pinnarna behövs bland annat vid skolorientering hade det varit bra om de som känner för att lämna tillbaka pinnen gör detta. Det finns nästan alltid reservpinnar med ut på tävlingarna som då kan lånas. Hyra pinne på tävling för egen kostnad behöver ingen göra som medlem i Frosta OK. Denna efterlysning av SI-Pinnar berör i första hand er som sällan eller aldrig är på tävling.

Nils-Erik




Följ Frosta OK på webben

Om någon har missat så byggs det en nya hemsida. Ha som vana att kolla in ibland. Allt nytt som kommer in läggs upp där. Vill man ha med något så går det bra att maila Martin på marr85@gmail.com.

Vi finns även på Facebook sök på Frosta OK. Här är det Anna Bjärby som står för uppdateringen.

www.frostaok.nu

www.marknadsloppet.nu



Start Nyheter Klubben Kalender Frostabladet Länkar Resultat Eventor Verksamhet Bilder Kontakta Klubben

Start

Välkommen till Frosta OK

Som ni kanske ser så har vi en ny websida. Den är inte helt färdig än, men det jobbas på det.


Jag uppdaterar efterhand som jag kommer på saker, samt har tid med det.

Om du skulle föredra den gamla sidan så hittar du den här: backup.frostaok.nu

// It-sektionen

Nyheter

- [Projekt Lördag, samt deadline för Frostabladet. 1 december, 2015](#)
- [Protokoll fört vid möte med sydvästra kretsen den 21 oktober 2015 30 november, 2015](#)
- [Nyårsaftonslöpning 29 november, 2015](#)
- [Meddelande från NEB: 20 november, 2015](#)
- [Frosta OK Höstlov 2015 Bilder 16 november, 2015](#)

 Facebook Nyheter

Hej,
Jag har planerat in två tillfällen för våra Frosta-juniorer under jullovet och bjuder nu in er som vill och kan.
... [Läs vidare](#)

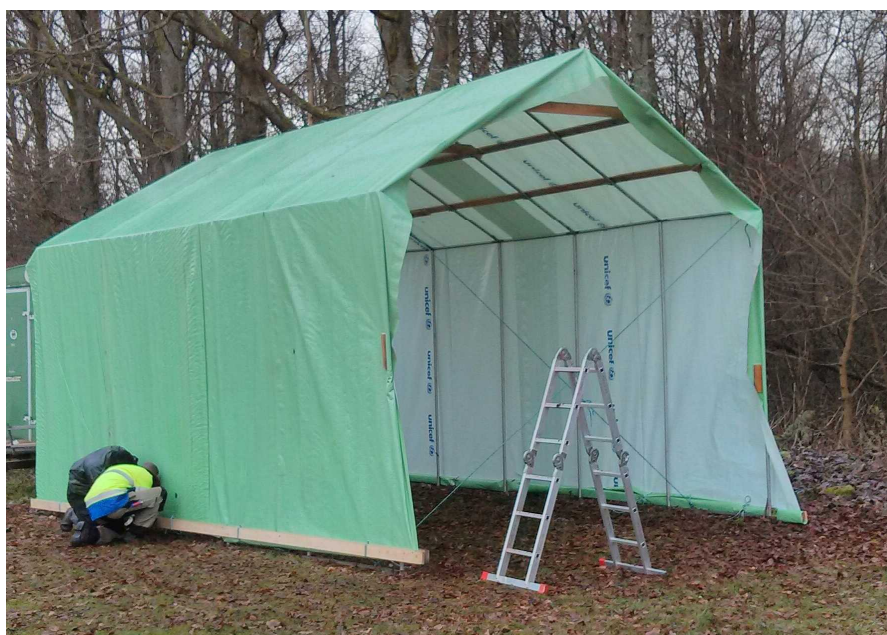
5 dagar sen · [Se på Facebook](#) · [Dela](#)

Eftersom december är högtidernas och avslutningarnas månad så händer mycket nu. I vår klubb har vi "Skinkloppet" nu på l
... [Läs vidare](#)

2 veckor sen · [Se på Facebook](#) · [Dela](#)

Vinterförvaring Frostavagnen

Några tappra herrar träffades en lördag, en kall lördag, som slutade med snö och inte lite blöt kall och tung snö. Det skulle byggas tak över huvudet till vårt senaste tillskott på klubben, nämligen Frostavagnen. Nils-Erik klubbens egen strateg hade klurat ut av vad och hur det skulle konstrueras för att täcka över vagnen innan vintern kommer. Så ett gäng glada frostingar samlades vid åtta för att påbörja detta arbete. Jag hälsade på en kort runda precis innan de skulle ha en välbehövlig fikapaus, det var ganska kallt om fingrarna förstod jag, då var det mesta av stålställningen på plats. Sedan skulle en presenning placeras över som fungerar som tak.



Till mångaas glädje är den gamla tunga tältduken nu ett minne blott . Efter att Frostavagnen ställts in i sitt nybyggda garage så lastade 5 stycken starka Frostingar de gamla tunga pressningarna och transporterade dem till tippen. Så i framtiden får det skaffas en ny lite lättare presenning när vi behöver använda tälten igen.

Susanne Göransson



Lite nostalgi....Frostabladet då och nu

Detta årets sista nummer sänds ut både digitalt till alla som uppgett mailadress och i pappersform och man kan konstatera att 2015 har väl de flesta tillgång till någon form av dator, Ipad eller telefon där man numera läser det mesta.

Men det finns läge att vara lite nostalgiska om man så önskar. Uppe på Lyckebo finns många pärmar med urklipp (det var från den tiden då det skrevs om orientering i dagspressen). Tillbringa gärna en stund med att läsa om alla frostingarna och deras framgångar genom åren. För den riktige kalenderbitaren finns även gamla resultat från alla marknadslopp (tror jag).

Så här i årets sista månad funderar jag på tidningens framtid....skall vi nyttja den nya hemsidan som är under uppbyggnad och skriva lite och lite oftare. Kanske en gång i månaden eller så fort vi har något att berätta. Där kommer även att finnas ett kalendarium där vi lägger in allt som vi kan dela med oss. Aktiviteter mm.

Fundera på detta till årsmötet då vi tar en diskussion i ärendet.

Hursomhelst så läs gärna lite i de gamla pärmarna, intressant. Bifogar även en bild från 80-talets layout. Lika fin då som nu.

Susanne Göransson

FEBRUARI '86

6	Torsdag	37 Dorotea	Frostbladet 2/86 utkommer
7	Freddag	38 Björns	
8	Lördag	39 Betta	Skånes OFs årsmöte, Frostavallen.
9	Söndag	40 Emy	OL-träning, Ringsjö OK
10	Måndag	41 Eugenia	
11	Tisdag	42 Yngve	Träning, Älvdals skolan 18.30
12	Onsdag	43 Evelina	Ungdomsstuff 18.00 Klubbskola
13	Torsdag	44 Agne	
14	Freddag	45 Valentin	ANN-blankett hem till ALLAN
15	Lördag	46 Signid	Obs. Anmälan till OK Könsberg 2
16	Söndag	47 Julia	OL-träning, Esbovs FK
17	Måndag	48 Alexandra	Sportlovet börjar
18	Tisdag	49 Frida	Träning, Älvdals skolan, 18.30 (Obs. Kan inställas. Obr.)
19	Onsdag	50 Gabriella	
20	Torsdag	51 Huda	
21	Freddag	52 Hilding	
22	Lördag	53 Marina	
23	Söndag	54 Torsten	OL-träning, FK Sport
24	Måndag	55 Mattias	"MÅNDAGSÖPPET" 18.00, PREMIÄR
25	Tisdag	56 Sjävar	Träning, Älvdals sk., 18.30
26	Onsdag	57 Torbjörn	Upp till stuff (TIDNIN/GARVA)
27	Torsdag	58 Lage	
28	Freddag	59 Maria	



MARS '86

1	Lördag	60 Abrin	
2	Söndag	61 Edvin	Stads-OL (Trelleborg)
3	Måndag	62 Gunnberg	Måndagsöppet 18.00 Skåne vårla
4	Tisdag	63 Adrian	Träning, Älvdals skolan, 18.30
5	Onsdag	64 Tor	
6	Torsdag	65 Erika	
7	Freddag	66 Othello	Natt-OL (Halm stads OK)
8	Lördag	67 Filipa	Day-OL (OK Lindena)
9	Söndag	68 Torbjörn	Day-OL (Loholms IF)
10	Måndag	69 Erika	Måndagsöppet 18.00
11	Tisdag	70 Edwin	Träning, Älvdals skolan 18.30
12	Onsdag	71 Viktoria	Konfirmerans när
13	Torsdag	72 Gregor	
14	Freddag	73 Nilsida	
15	Lördag	74 Kristofer	Härnös IF, Kristianskud
16	Söndag	75 Helbert	OK Skåvet, Ljumblyhed.
17	Måndag	76 Gertud	Måndagsöppet 18.00
18	Tisdag	77 Edvard	Träning, Älvdals skolan 18.30
19	Onsdag	78 Josef	
20	Torsdag	79 Joakim	
21	Freddag	80 Bengt	
22	Lördag	81 Viktor	FK Boken, Perstorp
23	Söndag	82 Gerda	Ringsjö OK
24	Måndag	83 Gabriel	Måndagsöppet 18.00
25	Tisdag	84 Marie Beadag	Träning, Älvdals skolan 18.30 (Obs: Kan inställas Obr)
26	Onsdag	85 Emanuel	
27	Torsdag	86 Rudolf	OK Tyringe (Natt-OL) Skåne
28	Freddag	87 Mikaelm	Långfredagen
29	Lördag	88 Jonas	Hjärnars Golf
30	Söndag	89 Holger	MALMÖ OK ("Skåne-misen") Påskdagen Budkavle Sommar
31	Måndag	90 Ester	OK Torfinn i Björnum Amandag PÅK

FROSTA

FROSTA-BLADET

1/86 15/1

FROSTA

SENSIST

--- har ett nytt år björt sitt inträde. Vi hoppas DU haft en skön jul- och nyårsdag.

--- har detta nya år fått sin Traditionella OL-stuffakt i Torneistorp. För 38 e året i vas ordnas Aite och Co tränings tävling med start från Grypsjöer till kl. 11. Nyårsningen Frosta OK deltar med 5 man - en ökning med 100% jämfört med 1985.

--- har vår styrelse sammantid sin årliga decemorstuff och belönat flitiga ledare. Vi lyfter på hatten för ALLAN (20 år och guld) och SVEN (10 år och brons).

--- har vår styrelse sammantid två gånger och blev utarbetat i samråd med oss för 1986. KOM TILL ÅRSMÖTET DEN 2-11 OCH TYCK TILL.

--- har ARTUR stängt sin fin- och träningsbanor vid vår premiärstuff den 12/1. LEIF S. var snabbast på "länga" och björte sitt år som Leif för Frosta. VÄLKOMMEN TILLBÄKA LEIF.

SLUTLIGEN
ETT GOTT NYTT OL-ÅR

Rapport från Cykelorienteringen den 9 maj 2015

I början på maj kan vi ju antingen ha ett härligt vårväder eller så kan man få en eftersläng av vintern. Detta år började det hyggligt och rundan söderut från Vallmogatan för 30 cyklister gick ganska bra, även om backen upp till Georgshill tog emot lite. På vägen fick man fundera på hur många Svarvells som sålt Opel i Hörby och hur gammal Georgshillsskolan kunde vara. Hmm... lite klurigt för utombys startande kanske, men snart fick vi fundera på hur många svarta streck det är på övergångsställe-skylden. Tänk att man inte registrerar sådant i minnet! Efter välbehövlig fikapaus hos Nils-Erik på Samak bar det iväg igen! Ja men först fick man stapla klossar så högt man kunde, det ingår ju praktiska prov också i Cykel OL tävlingen! Fast här gällde det att inte vara övermodig för då rasade allt.

På vägen mot Köinge fick vi så en härlig dusch ovanifrån, tur man hade regnstället med. Vem som hade skrivit boken Pölsan hade vi besvär med vid en fråga längre fram, så det fick bli gardering, ja det vill säga vi svarade olika i vår lilla grupp. Väl framme på Lyckebo vankades grillad hamburgare och korv och det satt bra efter den något våta cykelturen.

När alla så småningom kommit i mål på Börjes lagom långa och trevliga naturrunda, så fick vi domen av Eva, ja det blev inte så många rätt som man trott, fast då fick man ju lärt sig något nytt i stället. Priser delades ut till alla och sen samlades vi inomhus för en resa till Italien. Med hjälp av bilder och upplevelser så fick vi en inblick i vilka druvor som odlades i detta anrika land och vad som de kunde förädlas till. Provs smakning och fika följde samt en massa diskussioner om vad som man tyckte var bäst.

Ja så kan det gå till på en Cykel OL och nästa år blir det en ny cykeltur med frågor, nya resmål och drycker.

Så boka lördagen den 7 MAJ-2016 i din kalender redan nu

Vi ses!

Eva - Börje - Marianne -Gunnar



Möte med Anna-Karin Bondesson

En lördag förmiddag bestämmer jag hastigt träff med Anna-Karin som gjorde ett besök i Hörby hos föräldrarna. Inte svår att övertala till en träff på Lyckebo. Vi samtalade en stund för sedan var det dax för träning för Anna-Karins del. Denna lördagsförmiddag bestod av intervaller.

Så ni som vill träna moderna intervaller, vetenskapliga, så lägg på minnet detta: Rejäl uppvärmning sedan 6 st 30 sekunders intervaller i högsta möjliga tempo och det bästa 3 minuters vila mellan varje.

Som ni förstår så upptar träning en stor del av Anna-Karins liv, träningen som började redan i tidig ålder. Som Anna-Karin minns så började pappa Nils-Erik och hon, som då var 6 år, som då stod vid sidan och väntade länge..men intresset var fött då för en egen karrär . Runt 1985 började Anna-Karin och då var intresset stort bland barn, ungdomar och engagerade föräldrar. Helgerna fylldes med läger, träningar samt tävlingar. Man tränade på teknik, vanlig orientering, stafett och natt-träningar.

Anna-Karin berättar att det hela började på Samrealskolan men sedan blev det Lyckebo för hela slanten. I början av karriären lockade alla priser, ungdomscuperna var viktiga och många kontakter med andra orienterare skapades En annan bidragande orsak var alla läger, träningar och annat som erbjöds under de tidiga åren. Anna-Karin minns dessa år med glädje och gemenskap.

Två stora förebilder hade Anna-Karin i tidig ålder, två äldre orienterare som Anna-Karin såg upp till. Hon hade redan då i tidig ålder ett mål, det var att göra fler tävlingar per år än dem. Det lyckades inte riktigt eftersom de tävlade lite utomlands oxå.

Den stora brytpunkten i Anna-Karin karriär kom vid 12 årsåldern då hon lyssnade på en föreläsning med en stor stjärna inom orientering, nämligen Jörgen Mårtensson. Efter det började en fokuserad satsning och hon slutade med scouterna och kören var inte lika intressant längre.

Träningen fick en central roll i hennes liv och blev mer strukturerad och hon del-



tog på många läger nu med en större räckvidd i södra Sverige.

13 år var Anna-Karin när hon deltog i sitt första O-ringen. Det har blivit en hel del framgångar där (jag minns en etappseger i Sälen i mitt första O-ringen 2008.) Sedan dess har hon inte missat någon O-ringen. Detta går ju såklart inte utan en engagerad familj som följer med och stöttar och skjutsar. Hela familjen Bondesson springer eller har sprungit orientering.

Vid åldern 15-16 var det en planerad och strukturerad ungdomssatsning. Anna-Karin minns att hon mer eller mindre varje morgonen under sommarlovet simmade på morgonen tillsammans med alla morgonbadande Hörbybor. Hennes första framgång var en andraplats på ungdoms-SM i Kinna. Då var hon femton år. Året därpå skulle det givetvis följas upp med en bättre placering men detta var första gången Anna-Karin bröt en tävling och det tidigt då hon sprang kontrakurs. Det märks lite att besvikelsen fortfarande finns kvar. Under dessa unga år blev hon även etapptreå på O-ringen.

Under juniortiden som sedan följde var hon rankad bland de 10 främsta i Sverige. Under denna period hade hon även en personlig tränare från Lunds OK, Magnus Nilsson, han styrde upp träningen årsvis och hon fick lära sig vinteruppbyggnad, formtoppning mm. samt hur viktig kosten var för att lyckas fullt ut.

Många lite större klubbar drog i Anna-Karin och tillslut valde hon att lämna Frosta OK och bli en del av Pan Kristianstad. Dock trivdes hon inte riktigt där, pressen utifrån att prestera blev nog för stor. Men en femteplats i en SM-stafett blev det i alla fall. Anna-Karin har många placeringar på sitt CV, bland annat några i SM (Är ni intresserade finns urklipp i massor på Lyckebo).

Samtidigt med denna satsning var såklart skolgången viktig. Efter grundskolan väntade naturvetenskapligt gymnasium och vidare studier till lärare inom matte och idrott. Anna-Karins satsning pågick ett antal år till, numera är det som elitmotionär vi ser henne. Familjen Olle och barnen Nils och Emma ses ofta på tävlingar, så framtiden i skogen är säkrad för att familjen Bondesson. Min sista fråga är om det blir någon form av elitsatsning i framtiden och jag tror att alla i D40 om några år får hålla koll på namnet Anna-Karin Bondesson. Tror inte hon är klar med elitorienteringen riktigt än.

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 Frostablada?

Kontakta redaktionen på adressen:

Magnus.Rorstam@gmail.com

eller

susanne.goransson59@gmail.com

Webbsida

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-mailadress 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

