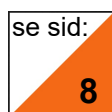
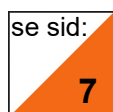


FROSTABLADET

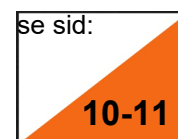


NU ÄR DET VÅR!

MINNENA FRÅN 10-MILA



10-MILA SPECIAL



DESSUTOM:

TRIM 2019 • CYKELORIENTERING • VÅRENS TÄVLINGAR

Frosta OK

orgnr	802467-8834
adress	Uggleborgsvägen 12 242 35 Hörby
bankgiro	937-6997
medlems- avgifter	tävlande <= 20 år: 100 kr tävlande >=21 år: 300 kr familj: 600 kr icke tävlande: 100 kr
hemsida	www.frostaok.se
facebook	www.facebook.com/frostaok
e-post	info@frostaok.se
styrelse	Nils-Erik Bondesson, ordförande Magnus Rörstam, sekreterare Rune Nilsson, kassör André Bjärby, ledamot, vice ordf. Gustaf Scheja, ledamot, vice sekr. Bengt I Nilsson, ledamot Anna Bjärby, ledamot Linda Westerlund, 1:a suppleant Malin Gillsparr Malmqvist, 2:a suppleant

**Redaktörens ruta**

Kära klubbmedlemmar och andra hugade läsare. Denna gång har det dragit ut på tiden med produktionen av Frostabladet. Jag önskar att jag kunde säga att det beror på att jag har prioriterat backlöpningspassen på morgnarna och långpassen på kvällarna. Käre tid, vad jag önskar att det var det som var orsaken! I stället har jag nog mest malt omkring på jobbet, sorterat papper, suttit i en alldeles för mjuk stol, vid ett lite för lågt skrivbord och önskat att det var längre tid kvar till sista helgen i april, men kortare tid kvar tills jag är klar med mina arbetsuppgifter. Jaja, det är väl aldrig för sent att börja om och det sista som överger en är hoppet. Finns det några fler slitna ord som kan trösta en otränad första-gångslöpare inför 10-mila?

Nu är det slutömkat! Tänk positivt!

- Tisdagen den 2/4 och ytterligare fem tisdagar kommer vi att ha träning för familjer som vill prova på orientering.
- Säsongen är i gång och vi är många som trängs i Frosta-tältet igen.
- Våren är här och jag har nästan tagit ner alla julgardiner (bara 1,5 fönster kvar...).
- Dammråttorna spricker i ljuset. (Visst är det väl så det är?)

Vi ses/Anna Bjärby

Ordförandens ord

Våren kommer

Nu kan vi börja ana att våren är på väg till oss och då känns det extra inspirerande att komma ut i skogarna för att finna de röd/vita kontroll skärmarna.

I år har vi inget eget arrangemang på våren. Därför har det varit lugnt för er som inte har deltagit i de träningsorienteringarna som det har funnits att åka till. Men misströsta inte. Det en tävling som Frosta OK arrangerar i september och innan dess ska Marknadsloppet genomföras. Några aktiviteter för klubbens medlemmar ska vi också samlas till. Speciellt hoppas vi mycket på satsningen nu under våren som det ska göras för att få nya medlemmar till klubben.



Ordförande med fokus i blicken under 2017 års danska Jättemil.

När väl vårens tävlingar tar slut i månadsskiftet april/maj finns det en del sommartävlingar med O-ringen som ett återkommande mål för många oriente-

rare. Efter Nyårsorienteringen och ett antal vintercuper under januari och februari så startar vårens orienteringstävlingar den 1:a mars med nattorientering sedan löper Nationella och Distriktstävlingarna i Skåne enligt uppgjort program.

De olika tävlingsdatum med arrangerande klubb kommer med i tidningen medan mer detaljerad information får sökas på Eventor. I år kommer det inget pappersprogramhäfte utan det är Eventor som gäller för att hitta Skånes och övriga Sveriges tävlingar. För er som brukar anmäla er till öppna motionsklasser så kommer det från och med i år även tas ut en efteranmälningsavgift för anmälan på tävlingsdagen. Sista anmälningsdagen för ÖM klasserna utan efteranmälningsavgift kan vara senare än datumet för tävlingsklasserna. Detta framgår i inbjudan som ska finnas på Eventor. De som inte har tillgång till Eventor får gärna kontakta mig för att få information och hjälp med anmälan.

Med en önskan att få träffa så många som möjligt i skogen under våren och er andra vid de arrangemang som Frosta OK håller önskar jag er en behaglig och innehållsrik orienteringsvår.

Nils-Erik Bondesson

Kassörens kommentarer

Nytt år och nya medlemsavgifter för 2019

För att vi ska kunna driva vår fina klubb, Frosta OK, vidare med nya tävlingar och trevliga aktiviteter måste vi be er betala årets avgift. ***Minns ni att jag aviserade en höjning inför 2019?*** Det är alltså 100 kronor dyrare för vuxna i år och 200 kronor dyrare för en familj.

Många av er har varit duktiga och redan betalat; betalade ni in rätt summa så: Hurra!!! - ni behöver inte läsa mer. Några av er har betalat in den gamla, lägre summan, ni behöver göra en kompletteringsbetalning. Och för er andra; följande priser är det som gäller:

- Vuxna 300 kr
- Familj 600 kr
- Ungdom t.o.m. 20 år 100 kr
- Passiv medlem 100 kr

Avgiften betalas in till:

Bankgiro nr: 937-6997

Snälla medlemmar betala gärna inom en månad så slipper undertecknad skriva påminnelsebrev.

Glöm ej heller skriva ert namn.

Rune Nilsson



Hela gänget med glada ungdomar från SKOF:s ungdomsresa till Stockholm Indoor Cup, i början av februari 2019. Två glada frostingar pekas ut!

Cykelorientering! *Söndagen den 5 maj 2019*

Välkomna på cykelorientering!

Söndagen den 5 maj 2019 är det dags för den sedvanliga cykelorienteringen i vackra Hörby med omnejd. Det blir frågor utmed rundan, kaffestopp och grillning med tillbehör samt trevligt umgänge på Lyckebo efter målgång.

Pris: 100 kr/person, swisha till Eva-Carin, 0733 83 75 82 vid anmälan.

Barn upp till 12 år gratis.

Start mellan kl. 14:00 och 15:00 på järnvägslinjen mitt emot entrén till Ekebo-das handelsträdgård. Tag med penna! Detaljerad information kommer senare till de som anmäler sig.

Välkomna med inbjudan till Eva-Carin

e-mail: eva_carin_p@hotmail.com

eller sms: 0733 83 75 82 senast 1 maj.



10-mila-minnen - från Sjösa till Rimbo -

Sjösa utanför Nyköping, där började min 10-milakarriär. Jag var nitton år och skulle springa förstasträckan. Löpformen var bra och jag placerade mej ganska långt fram i ledet när starten gått på den ogafflade sträckan. Kontrollerna satt som smäckar och farten var god. Men när tempot lugnade sig något såg jag min chans att få vara först i 10-mila. Det blev inte så länge i spets, men jag har varit i ledningen på 10-mila.

Vid den här tiden fanns det ingen arena, så växlingsplatserna var olika för varje sträcka. Målet var i Trosa och segrade gjorde Rotebro, med Jan Eliasson som slutman. Han kallades *Mörten* vilket fick en kvällstidning att skriva "Mörten nappade på Trosa", man hade en annan humor i mitten på sextiotalet.....?

1963 Sjösa – Trosa

Datum: 4–5 maj

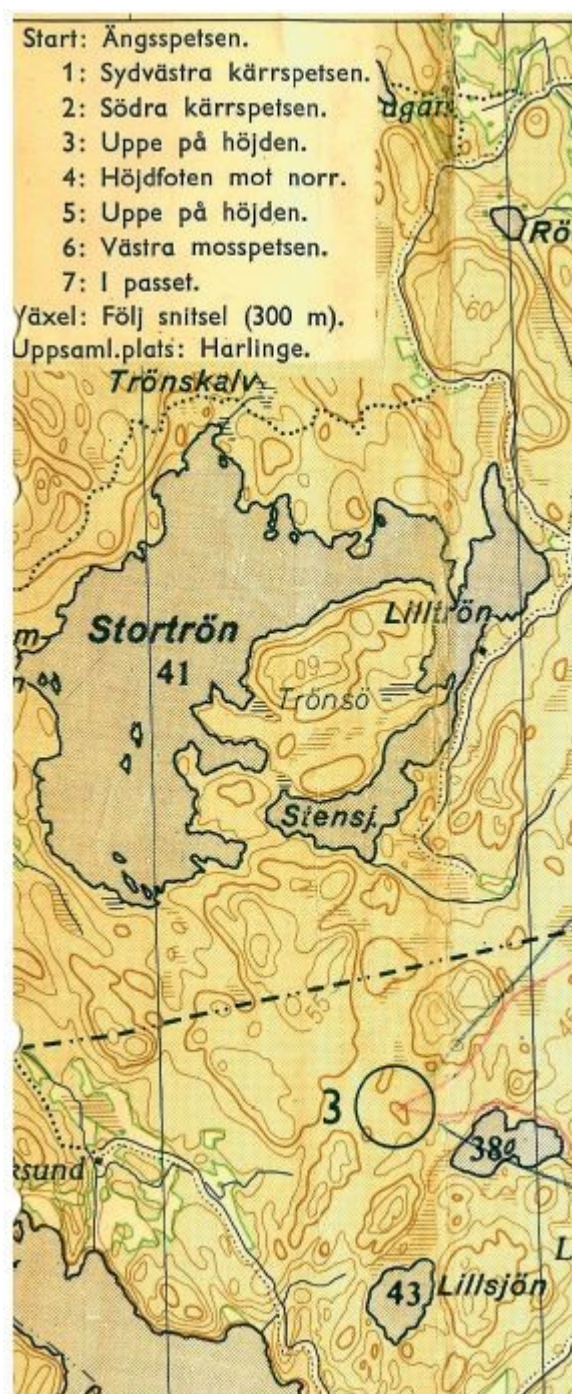
Antal lag: 175

Total sträcka: okänd

Budskapet:

"Med goda budkavlelöpare i ädel kamp sända vi Svenska Orienteringsförbundet de varmaste lyckönskningarna för framgångsrikt arbete till nytta och glädje för svensk orientering."

Tiomilakavlen



Utklipp ur kartan från 10-mila 1963. Det är tredje kontrollen på sträcka 7 som skymtar.

KURIOSA 1963

För första gången användes 25 000-delskarta (uppförstorad 50 000-del).

Femton år senare nära Rimbo i Roslagen avslutades min 10-milakarriär. Det blev mitt bästa lopp av alla och den bästa lagplaceringen. Efter de flesta åren i Linköpings OK var det nu Örkelljunga FK som gällde. Lars Strand, (i dag i Skåneslätten) inledde på bästa sätt. Först i mål på förstasträckan, det var stort. Jag gick ut på sträcka tre, långa natten, sju minuter efter täten på 119 plats. Löpformen var bra även detta år och sträckan 15,3 km och ogafflad. Jag sprang ut med ett snabblopande gäng, men hade inga problem att hänga med. När jag växlade över till sträcka fyra var vi 24, två minuter efter ledarlaget. Att ha tagit in fem minuter på täten på 10-milas långa natt, det är nog det bästa jag gjort som orienterare. Slutplaceringen för ÖFK blev elva, men Gynges var skånebäst placeringen före.

1978 Fiskeså, Rimbo

Datum: 13-14 maj

Antal lag, herr: 446, dam: 340

Sträcka, herr: 121 km, dam: 27 km

Budskapet:

"Må budskapet klinga i Roslagens nejder och minna om tusentals fredliga fejder i RF:s trekvartssekel-långa historia som givit svensk idrott så skimrande gloria."

Bengt Ahlbom

Fjorton sträckor blev det under mina 10-milaår, de flesta på den långa natten. Här kommer lite spridda episoder.

- Jag hade sprungit ca 1 km, då slocknar pannlampan. Snabbt glödlampsbyte, håller några sekunder. Vad göra? Fjorton km utan egen fungerande lampa, det måste gå. Spring så nära de andra löpare som möjligt, hoppas att någon lyser åt mitt håll vid stämplingen. Jo, jag klarade det.
- Låg i en klunga som med god fart sprang på en grusväg. Majnatten var ljus, månen sken och det var en fröjd att leva. Kontrollen sitter på en höjd nära vägen och plötsligt ser jag siluetterna av några människor i den öppna skogen. Viker av in mot kontrollhöjden, men ingen annan i den stora klungan hänger på. När jag går in för stämpling tänds en jättelampa. TV-kontroll. Nu kommer de andra. Spanar snabbt in nästa kontroll och ser en 2-km sträcka rakt genom terrängen. Den vill jag inte attackera ensam. Ner från höjden i kompassriktningen, men stannar och släcker min lampa när träden tätar. Strax är de andra ifatt och jakten fortsätter.

- Efter att tätlagen avverkat två sträckor har mitt lag just gått ut på den andra. Inte kul, vilket jag i besvikelsen uttrycker för vår lagledare på ett mindre lämpligt sätt. För första och enda gången i livet blev jag då kallad diva, så det var bara att bita ihop. Det årets långa natt blev för mej mest en lång dag. Vid en kontroll bjöd kontrollanterna på kaffe och tårta, det var en av de få gånger jag tackat nej till det.
- På väg mot sista kontrollen på militärt övningsområde, nerför och hög fart. Då tar det tvärstopp. En fot har fastnat i ett ståltrådssnärje och jag ligger fast på marken. Efter en lång stund kommer jag loss men min f.d. klunga är långt borta och vi tappar många placeringar.

Lycka till Frostingar på årets kavle, och njut av 10-mila dygnet.

Benkt Andersson



Historiens första 10-milasträcka. Från boken "Långa nattens folk av Göran Hyttfors m fl.

1945 Gamla Uppsala – Enebyberg

Datum: 28-29 april

Antal lag: 66

Total sträcka: 107 km

Budskapet:

Från Upplands gamla konungahögar med minnen av ursvensk bedrift bär jag bud till stockholmslänets hövding om frejdigt mod och stark idrottslig kämpavilja.

Landshövdingen i Uppsala län

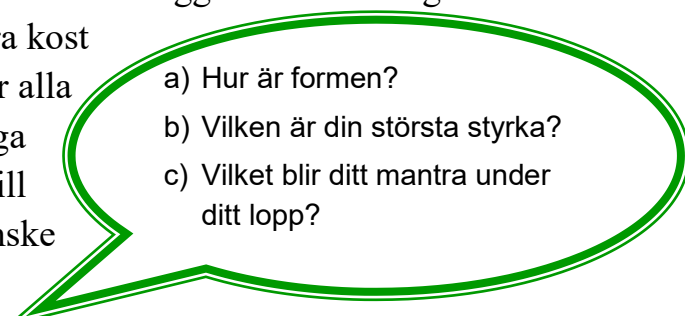
orienteringar 2019 - i Skåne med omnejd -

datum	klubb	tävling
2019-04-05	OK Pan-Kristianstad	PreO Syd, natt
2019-04-06--07	Lunds OK	Bosarpsträffen, medel & lång
2019-04-06	Andrarums IF	PreO Syd, Brösarp
2019-04-07	Hjärnarps OL	PreO Syd, Ängelholm
2019-04-13	OK Tyringe	Tyringerundan
2019-04-14	OK Kompassen	Klövaträffen
2019-04-20	Markaryds FK, Tockarps IK	DM, ultralång & lång, Skåne+Småland
2019-04-21	Markaryds FK, Tockarps IK	Vättefejden/Gränsfejden, medel
2019-04-22	FK Boken	Våryran
2019-04-26--27	FK Göingarna	Tiomila, ÖM klasser
2019-04-27--28	FK Göingarna	Tiomila i Östra Göinge
2019-05-19	Lunds OK	Lundasprinten
2019-06-14--16	Helsingborgs SOK	Tre skåningar och en dansk
2019-07-15--17	Andrarums IF	Österlens 3-kvällars
2019-08-18	OK Silva, Råvetofta OK	Klåverödsmedeln
2019-08-25	OK Gyngge	Fyrklubbs
2019-08-31	FK Boken	DM, medel, Skåne
2019-09-01	FK Boken	DM, stafett, Skåne, ÖM klasser
2019-09-06	Hästveda OK	DM, natt, Skåne
2019-09-08	Frosta OK	DM, lång, Skåne
2019-09-15	FK Åsen	FK Åsen, medel
2019-09-22	Ringsjö OK	Stenskogsmedeln
2019-09-29	Eslövs FK	Medelsprint i Skåne
2019-10-04	Lunds OK, Malmö OK	Revinge by night
2019-10-05	Lunds OK	Älgot cup, final
2019-10-06	Lunds OK	Revingeträffen & Ungdomsstafetten
2019-10-19	OK Pan-Kristianstad	DM, sprint (stafett & ind.), ÖM klasser
2019-11-03	Hjärnarps OL	Råbockalången
2019-11-10	OK73, Danmark	Jättemilen
2019-11-17	Örkelljunga FK	Höstrusket i Örkelljunga

FROSTA OK presenterar *10-milalaget 2019*

Som det ser ut just nu har vi ett fullt lag till årets 10-milastafett, vars startskott går om mindre än en månad. Laget är moraliskt väldigt starkt. Fysiskt ganska starkt, fast kanske på lite olika sätt... Nedan presenteras löparna i tänkt startordning. Jag vill vara tydlig med att säga att den kilometertid jag har använt mig av är löparnas senast noterade tid i Eventor. Vi glädjer oss åt alla har en tid gjort under 2019! För alla supportrar som kommer att vara på plats i Glimåkra kan jag lugna; ni behöver förmodligen inte vänta till klockan 17:48 för att klappa in sistelöparen i mål, det är nämligen omstart kl 09:00!

Hade detta varit en riktigt tidning, med en riktigt reporter hade det givetvis funnits intervjuer med varje löpare. Men när denna artikel skrivs har samtliga löpare (utom den som skriver) gått och lagt sig, eftersom de ligger i hårdträning inför sagda lopp och det förutsätter god sömn, bra kost och mental stabilitet. (Gäller fortfarande för alla utom den som skriver...). Alltså blir det inga intervjuer. Men låt oss vända nackdelarna till fördelar och fundera på vad våra löpare kanske hade svarat på redaktörens frågor....

- 
- a) Hur är formen?
 - b) Vilken är din största styrka?
 - c) Vilket blir ditt mantra under ditt lopp?

Kära läsare, er uppgift blir att svar till rätt löpare. Och vilken fråga är svaret till?

sträcka	längd (km)	namn	kmtid	uppskattad löptid	start/ växlingstid
1	12,2	Andreas Ekblad	11,50	140,30	20.30.00
2	11,7	Mattias Kovacic	9,50	111,15	22.50.00
3	5,9	Leif Sandgren	9,50	56,05	00.41.00
4	17,7	André Bjärby	10,45	184,97	01.37.00
5	11,1	Olle Windelius	13,45	149,30	04.42.00
6	10,2	PiaMaria Bondesson	16,25	165,75	07.11.00
7	8,7	Magnus Rörstam	11,45	99,62	09.57.00
8	11,9	Anders Hellrup	13,00	154,70	11.37.00
9	5,1	Anna Bjärby	15,45	78,80	14.11.00
10	13,8	Anna-Karin Bondesson	10,00	138,00	15.30.00
	108,3	målgång			17.48.00



1

G: En natt kan aldrig bli för lång.



6

C: Formen är bevarad sedan min senaste stafett... tror det var någon gång sent 90-tal!

E: Fika—utan tvekan!



2

D: Min främsta styrka är att bryta ihop i ett tidigt skede.



7

I: Jag har stigande formkurvor och sjunkande blodsocker.



3

K: Det är en fördel att jag kan sova stående.



8

F: En kaka för varje kontroll.

B: För Frostas fina fana färden fram!



4

J: Spring fort, tackla snabbare!



9

A: Min bästa tid är nu!

H: Att handskas med bångstyriga tonåringar i grupp.



5

F: Jag känner mig snabb som en sydiskånsk iller.



10

Alla bidrag till vårt lilla blad mottages med största tack-samhet. Det kan vara information, artiklar eller intervjuer, allt är välkommet. När ni tröttnar på bilder med redaktörens familj i centrum uppmanar jag er också att dela med er av era egna bilder.

Mejla mig på
anna.bjarby@gmail.com



Webbsida

www.frostaok.se



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

Orientering
idrotten för
ALLA!



Välkommen som medlem i Frosta OK!

Frosta OK är en orienteringsklubb dit alla är välkomna oavsett om du är gammal eller ung, nybörjare eller erfaren orienterare, van löpare eller bara vill promenera. Hos oss är det viktigaste att du får en trevlig upplevelse i skogen oavsett vilken nivå du befinner dig på och att du vill vara med i vår gemenskap.

Som medlem i Frosta OK springer du gratis på de flesta orienteringstävlingar eftersom klubben står för anmälningsavgiften. Övriga orienteringstävlingar och långlopp såsom Lundaloppet, Malmömilan, etc. kan du få sponsrat med samma summa som en vanlig orienteringstävling kostar. Det som klubben begär av dig i gengäld (förutom att springa för Frosta OK) är att du efter bästa förmåga ställer upp i klubbens arbete som funktionär vid våra arrangemang.

Välkommen!

