

# FROSTABLADET



## LIVET SOM FUNKTIONÄR

JÄTTEMILEN



ÅRSMÖTE



DESSUTOM:  
KLUBBGLÖGG • IT-INFO

**Frosta OK**

<b>orgnr</b>	802467-8834
<b>adress</b>	Uggleborgsvägen 12 242 35 Hörby
<b>bankgiro</b>	937-6997
<b>medlems- avgifter</b>	tävlande <= 20 år: 100 kr tävlande >=21 år: 300 kr familj: 600 kr icke tävlande: 100 kr
<b>hemsida</b>	<a href="http://www.frostaok.se">www.frostaok.se</a>
<b>facebook</b>	<a href="http://www.facebook.com/frostaok">www.facebook.com/frostaok</a>
<b>e-post</b>	<a href="mailto:info@frostaok.se">info@frostaok.se</a>
<b>styrelse</b>	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

**Låtsasredaktörens ruta**

Så var det dags för jul och nyår och ordinarie redaktion hade lite för fullt upp med julbestyr och annat, så jag erbjöd mig att få ihop något att skicka ut till er medlemmar innan julefriden infinner sig.

I detta, något nerbantade, nummer pratar vi om möjlighet att ses på klubbstugan, julmysa och prata om året som har gått samt det som kommer. Vi har även lite roliga iakttagelser kring jättemilen som många Frostingar var iväg på under hösten. Dessutom, inte att förglömma, kallelsen till årsmötet den 2/2.

På tal om årsmötet, ta en funderare om inte just du skulle kunna tänka dig att erbjuda dig själv som en ledamot i styrelsen eller varför inte engagera dig i en sektion!

Kontakta valberedningen på [valberedning@frostaok.se](mailto:valberedning@frostaok.se) för att anmäla intresse, alla är välkomna!

Sen, för att återgå till årets sista frostblad, har vi det vanliga om medlemsavgifterna, växla fram och tillbaka mellan fysisk och digital 'prenumeration' av frostbladet, att du som ändå spelar på svenska spel kan hjälpa oss att få en del av sponsringspengar som delas ut varje år (1073kr fick vi för år 2019) och att IT-sektionen kan hjälpa dig om något inte funkar som det ska med mail eller annat IT-orienteringsrelaterat.

*Gustaf Scheja*

## **Ordförandens ord**

### ***Slutet på år 2019***

Nu är det december månad och julen kommer närmare oss med allt vad det innebär av traditioner för denna årstid.

En tradition vi har i Frosta OK är att träffas på klubbstugan för en liten stund för avkoppling med glögg och pepparkakor och trevligt umgänge. Där träffas vi alla som har möjlighet lördagen den 21:e dec kl. 14:30 på klubbstugan för att minnas året som har gått och fundera på vad som väntar 2020. Vi ser också fram emot årsmötet som kommer första söndagen i februari.

Jag vill tacka alla medlemmar för sina insatser i klubben under året. När det har behövts så har ni funnits där. Och med er hjälp har våra arrangemang blivit till fina upplevelser för våra tävlande i dessa arrangemang.

När något tar slut börjar alltid något nytt. I detta fall år 2020 kommer detta år att upprepa sig med arrangemang av tävlingar och orientering för oss själva på andras arrangemang. Därför kan vi se fram mot ett nytt år med nya upplevelser. Redan nyårsdag är den av många uppskattade tävlingen i Tormestorp. Sedan finns det också många fina möjligheter till att delta i vintercuperna i Skåne under januari och februari. Enkla arrangemang som är till för oss alla.

Med detta vill jag önska er en riktigt God Jul och ett Gott nytt år.

*Nils-Erik Bondesson*

## ***Klubbglögg och samkväm***

Styrelsen vill inbjuda till lite klubbmys med glögg och pepparkakor.

Vi ses på klubbstugan kl 14.30 på lördagen den 21e december.

Ni som har bilder från året, skicka dessa till [andre.bjarby@frostaok.se](mailto:andre.bjarby@frostaok.se) så får vi förhoppningsvis ihop ett trevligt bildspel.

Hjärtligt välkomna!

*Styrelsen*

## **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*



### **Gräsrotten**

Vår klubb är ansluten till Svenska Spels initiativ Gräsrotten som varje år delar ut 50 miljoner till ungdomsidrotten.

Du kan stödja oss när du spelar hos Svenska Spel Tur och/eller Svenska Spel Sport & Casino, så är vi med och delar på pengarna.

Du gör det på: [svenskaspel.se/grasrotten](http://svenskaspel.se/grasrotten) eller klickar bara på bannern längst ner till höger på Frosta OK:s hemsida: [www.frostaok.se](http://www.frostaok.se).

Det kostar inget extra men gör STOR skillnad.

**Backa vår klubb!**

## Sex sekunder saktare

### *Funderingar och fakta kring Jättemilen*

Första gången jag sprang Jättemilen var 1974, då var min kilometertid 5,5 minuter. Fyrtiofem år senare 2019, har kilometertiden sjunkit till 10 min. Det gör en årlig kilometertidshöjning på sex sekunder. Tiderna var fortare förr.

Och så var årets bana bara 7.3 km, 1974 sprang jag 24,4 km, i seniorklassen. I motsvarande klass i år avverkade man 19,9 km. Det var längre förr.

Antalet tävlande i denna klass har också gått utför. I år startade tolv löpare, 1974 var vi etthundratrettio. Det var flera förr.

Frostingar som fanns på plats i Tisvilde Hegn 1974 var Ann-Marie Offrell, Anders Mårtensson, Eric Tenland, Lennart Offrell, Berth-Arne Bengtsson, Allan Samuelsson. Dessutom sågs Leif Sandgren korsa mållinjen, men han tävlade det året för Lönsboda GOIF. 2019 deltog åtta frostingar i loppet. Det var flera än förr.

*Benkt Andersson*

## Rädda regnskogen!

Om du får Frostabladet i pappersformat men tycker att vi ska spara på miljön och du endast vill ha emailutskicket så är det bara att skicka ett mail till [it@frostaok.se](mailto:it@frostaok.se) så löser vi det! Likaså om du vill ha Frostabladet i pappersformat men inte får det.

FROSTA ORIENTERINGSKLUBB, HÖRBY NUMMER 1, 2019

---

**FROSTABLADET** 

---



**NU ÄR DET VÅR!**

MINNENA FRÅN 10-MILA

06 SEP	06 SEP	06 SEP
6	7	8

10-MILA SPECIAL 

DESSUTOM:  
TRIM 2019 • CYKELORIENTERING • VÅRENS TÄVLINGAR

## Kallelse till årsmötet!



### Tid & plats

Den 2:a februari 2020 kl. 16.00 bjuder styrelsen in medlemmarna på årsmöte på klubbstugan, Lyckebo, Uggleborgsvägen 12, Hörby.

### Möteshandlingar

Möteshandlingar kommer inför mötet att finnas på <http://moteshandlingar.frostaok.se>.

### Föreslagen dagordning

- §1. Mötets öppnande
- §2. Mötets behöriga utlysande
- §3. Val av:
  - a. Mötesordförande
  - b. Mötessekreterare
- §4. Fastställande av dagordning.
- §5. Val av en justerare
- §6. Verksamhetsberättelse 2019
- §7. Ekonomisk berättelse 2019
- §8. Revisorsberättelse 2019
- §9. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen 2019
- §10. Val av:
  - a. Ordförande på 1 år
  - b. Kassör på 2 år
  - c. 1:a och 2:a suppleant till styrelsen på 1 år
- §11. Val till sektionerna
- §12. Val av statistikansvarig
- §13. Val av utbildningsansvarig
- §14. Val av redaktör Frostabladet
- §15. Val av distributör Frostabladet
- §16. Val av valberedning
- §17. Val av revisorer
- §18. Verksamhetsplan för 2020
- §19. Medlemsavgifter 2020
- §20. Startavgifter 2020
- §21. Reseersättning 2020
- §22. Inkomna motioner från medlemmarna
  - a. ...
- §23. Övriga frågor
- §24. Mötets avslutande

## IT-hjälpen

Jag hade tänkt påminna om att vi har möjlighet att hjälpa er som klubbmedlemmar att se till att allt som har med IT att göra funkar så bra som möjligt för er i kombination med orienteringens underbara värld!

Behöver du exempelvis hjälp att få in Frosta OKs kalendarium i din egna digitala kalender i dator eller mobil? Vill du ha hjälp att filtrera mailen som kommer från styrelsen eller andra instanser? Vill du ha hjälp att ställa in Eventor eller Livelox?



Var inte rädd! Vi i IT-sektionen är här för att hjälpa er! Tveka inte att bara höra av dig till oss på [it@frostaok.se](mailto:it@frostaok.se) med din fråga så kommer vi att göra vårt yttersta för att hjälpa dig!

*Gustaf Scheja*

## Får du den information som du ska?

Som du kanske vet så görs det mailutskick till alla medlemmar i klubben där ämnesraden inleds med [Frosta OK—Alla]. Om du inte känner igen detta eller känner att det kanske har blivit ovanligt tyst på senaste tiden så kan det vara så att mailen inte kommer fram till dig som de ska. Du borde exempelvis ha fått information inför planeringen av vår tävling nu i dagarna.



Känner du att något verkar knasigt med leveransen av mail till dig eller har andra åsikter om mailen som du får, tveka inte att höra av dig till oss i it-sektionen via [it@frostaok.se](mailto:it@frostaok.se).

Tänk på att det är viktigt, för bland annat oss i styrelsen, att kunna nå ut till alla er medlemmar inför klubbssammankomster, årsmöten eller annat. Därför är det bra att veta att mailen alltid kommer fram som de ska.

*Gustaf Scheja*

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 oss på

[frostabladet@frostaok.se](mailto:frostabladet@frostaok.se)



**Webbsida**

[www.frostaok.se](http://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!*



Sparbanken  
Skåne

