

Frosta OK

2005



Årsmöte Frosta OK 5 februari 2006

Dagordning

- §1 Mötets öppnande
- §2 Mötets behöriga utlysande
- §3 Val av ordförande och sekreterare för mötet
- §4 Val av två justeringsmän och tillika rösträknare
- §5 Verksamhetsberättelse för 2005
- §6 Revisorernas berättelse
- §7 Ansvarsfrihet för styrelsen för den tid revisionen avser
- §8 Val av ordförande för 1 år
Val av Kassör för 2 år
Val av sekreterare för 2 år (vald 2005, kvarstår)
Val av 2 suppleanter för 1 år
- §9 Val till Tekniska sektionen
Val till Tävlingssektionen
Val till Träningssektionen
Val till Ungdomssektionen
Val till Marknadsloppssektionen inklusive PR och Sponsring
Val till IT-sektionen
- §10 Val av Valberedning
- §11 Val av Revisorer
- §12 Verksamhetsplan för 2006
- §13 Medlemsavgifter för 2006
- §14 Startavgifter för 2006
- §15 Motioner
- §16 Reseersättning för 2006
- §17 Övriga frågor
- §18 Mötets avslutande

Frosta OK:s styrelse och sektioner 2005

STYRELSE:

Ordförande: Fredrik Lundquist
Sekreterare: Inger Lindholm
Kassör: Rune Nilsson
Ledamöter: Andreas Ekblad, vice sekr.
Nils-Erik Bondesson, vice ordf.
Gunnar Lundquist
Bengt Åberg
Janne Lindholm
Suppleanter: Linda Gustafsson
Lars Berg

TEKNISKA SEKTIONEN:

Sammanställande: Bengt Åberg
Bengt-Åke Nilsson
Börje Andersson
Sven-Erik Persson
Eva Åberg
Åke Westerlund, Ansvarig
Skåneleden

UNGDOMSSEKTIONEN:

Sammanställande: Andreas Ekblad
Linda Gustafsson
Håkan Johansson
Linda Nilsson
Pia-Maria Bondesson
Maria Jacobsson
Merit Lassing
Mikael Lundquist
Kersti Lassing
Torgil Lassing
Mia Nilsson
Elin Jacobsson
Per-Olof Bondesson

TRÄNINGS- och TÄVLINGSSEKTIONEN:

Sammanställande: Nils-Erik Bondesson
Susanne Göransson
Leif Sandgren
Leif Karlsson
Lars Berg
Stefan L Nilsson, Trim
Bertil Johansson, Trim
Per Fresk, Trim
Börje Åkesson Trim
Göran Lassing, U-Cup
Karin Modig

MARKNADSLOPPSSEKTIONEN:

Sammanställande: Gunnar Lundquist
Gert Nilsson
Nils-Erik Bondesson
Kassör: Viveka Lassing

IT-SEKTIONEN:

Sammanställande: Janne Lindholm
Anna Lindholm
Mikael Persson

REDAKTÖR FROSTABLADET:

Linda Gustafsson

DISTRIBUTION FROSTABLADET:

Rolf Nilsson

STATISTIKANSVARIGA:

Eva-Lena Bondesson
Conny Blixt

VALBEREDNING:

Sammanställande: Göran Lassing
Bertil Gunnarsson
Britta Frank

REVISORER:

Kenneth Stenberg
Ingrid Harrysson
Suppleant: Rolf Persson

Verksamhetsberättelser för 2005

Styrelsen för Frosta OK

Har sedan årsmötet 2005-02-06 haft

- 1 konstituerande årsmöte, på Lyckebo
- 6 ordinarie styrelsemöten, på Lyckebo
- information från Valberedningen inför årsmötet (2006-01-16)
- 1 allmänt medlemsmöte, på Lyckebo, med arbetsdag i och kring klubbstugan
- 1 allmänt medlemsmöte, på Lyckebo, med utvärdering av Marknadsloppet 2005
- 1 informellt medlemsmöte, på Lyckebo, med Dartmästerskap
- 1 informellt medlemsmöte, på Lyckebo, med cykel-OL
- 1 informellt medlemsmöte, med expertledd tur längs en del av Skåneleden
- samt 1 informellt medlemsmöte/träningsavslutning på julskinkelöpet, på Lyckebo, med glögg, julskinkeutlottning och julklappsbyte

*Styrelsen tackar för förtroendet
Inger Lindholm, sekreterare, 2006-01-26*

Ungdomssektionen

Vi hade en mycket lyckad skoltiomila för årskurs 3 i våras och även en kanondag för årskurs 1 och 2 tidigt i höstas. Vi har vidare haft några OL dagar till b.la för högstadiet Frosta/ Georgshill. Tack till alla funktionärer som hade möjlighet att hjälpa till. Efter dessa härliga dagar som nu har blivit en tradition som alla elever vet om hoppas vi att orienteringssporten får fler och fler intresserade ungdomar.

Under höstterminen har vi haft träning vid Lyckebo varje tisdag mellan 18:00-19:30, där vi haft en blandning av uteaktiviteter varvat med teori.

Vi har haft många roliga aktiviteter under året. I april var vi på ett härligt läger i närheten av Ljungbyhed där vi var mer än 15 stycken. Vi startade upp efter sommarlovet med ännu ett härligt kickoff-läger i Åhus. På lördagen sprang vi en U-cup och på söndagen hade vi en skön dag på stranden och avslutade med vars en STOR GLASS på Tre toppar. Traditionsenligt hade vi både Halloween fest och julfest på Lyckebo.

Under året har vi haft några ungdomar som tävlat flitigt i olika tävlingar, men vi hoppas på ännu fler ungdomar på tävlingarna. Vi hade även några som deltog i femdagars i Småland. Samtidigt vill vi passa på att tacka Ambjörn Lassing för sina insatser, han går i år upp till juniorklass.

Andreas Ekblad, sammankallande, 2006-01-23

Tävlingssektionen

Under 2005 har tävlingssektionen genomfört följande aktiviteter

Nationell tävling den 3 april

Samlingsplats Scoutstugan i Ekeröd. Banläggare Leif Sandgren
Efter att flera tävlingar fick ställas in på grund av snö i tävlingsmarkerna kunde Frosta OK genomföra sin nationella tävling som planerat. Stormen Gudrun hade även drabbat vår tävlingskarta med följd att tävlingscentrum flyttades från Gunnarp till Scoutstugans omgivning. Tävlingscentrat var fortfarande täckt till stor del av snö medan det i tävlingsterrängen hade smält bort till en godtagbar nivå. Klubbens medlemmar ställde upp för tävlingen och omdömet från de tävlande var genomgående positivt.

Klubbmästerskap

Årets klubbmästerskap genomfördes i anslutning till FK Åsens tävling den 17 september.

Skolorientering

Under året har vi arrangerat skolorientering för flera skolor och klasser. Först hade vi på vårkanten en stafett för Kommunens skolor i årskurserna 1 och 2 detta genomfördes i Karnas backe.

Sedan var det tid för årskurs 3 att tävla om kommunens bästa klass i orienteringsstafett.

På hösten var det mellanstadieklasserna och högstadieklasserna från kommunens skolor som deltog i orienteringsövning. Detta var så stort att det åtgick två dagar i vardera två veckor för att genomföra det hela. Platsen var gravfältet vid S:ta Magnhilds källa

För klubben ställde ett flertal medlemmar upp allt efter möjlighet.

Lärare och elever har visat stor uppskattning för klubbens sätt att genomföra orienteringen och förundrats över att klubbens medlemmar ställer upp i en sådan omfattning. Genomgående har sportident använts för stämpling vid kontrollerna. Efter målgång har en tidremsa blivit utskrivet så löparna har kunnat se sitt resultat direkt.

Nils-Erik Bondesson, sammankallande, 2006-01-07

Tekniska sektionen

Huvuduppgiften under 2005 har varit att hålla klubbhuset Lyckebo i ordning samt att sköta vårt tävlingsmateriel. Vissa av klubbens medlemmar har ställt upp var sin vecka som jour på Lyckebo, för tillsyn, städning, gräsklippning, snöskottning etc.

Lördagen den 25 maj genomförde klubben en städ- och arbetsdag på Lyckebo. Sektionen kommer att kalla medlemmarna till en liknande arbetsdag i maj 2006.

Hörby kommun sköter numera underhåll och eventuella renoveringar av Lyckebo.

Skåneleden genom Hörby kommun har förtjänstfullt skötts av Åke Westerlund, med hjälp av klubbens medlemmar.

Bengt Åberg, sammankallande, 2006-01-14

IT-sektionen

IT-sektionen har under året underhållit hemsidan och fördelat ut e-mail tills e-mailadressen ändrades till info@frostaok.nu. E-mailfördelandet har sedan övertagits av ordförande, men IT-ansvarig har även erhållit en kopia. Hemsidadressen www.frostaok.nu har under året blivit den som gäller. Den har fungerat utmärkt.

Medlemsregistret, som tidigare förtjänstfullt omhändertogs av Bengt Åberg, är nu flyttat till n3sport och uppdateras kontinuerligt av medlemmarna själva. De medlemmar som inte själv uppdaterar sina förändringar ber någon klubbkompis eller Janne Lindholm att uppdatera förändringar. Fördelar med det nya medlemsregistret är bl. a. att det alltid är aktuellt och att det med hjälp av de olika grupperna som finns där är möjligt att snabbt nå ut med e-mail till en berörd grupp.

Janne Lindholm, sammankallande, 2006-01-26

Marknadsloppssektionen

2005 års Marknadslopp fick en liten men ändå tydlig trendändring. Äntligen ökade nämligen deltagarantalet igen, från 602 till 657 startande. Totalt hade vi över 700 anmälda. Kan vi se några tendenser, ja tävlingsklasserna på 12,6 km minskar, däremot ökar motionsklassen i motsvarande grad. På 6.1 km har vi den största ökningen bland män och kvinnor i motionsklassen. Ungdomsklasserna och alla på 3,4 km ligger på lika nivå jämfört med 2004.

Vi använde återigen Sportident för resultat och tidtagning och kan bara konstatera att det fungerar förträffligt med snabb resultatgivning, som fick många lovord av de tävlande. Det är sådana saker som kan avgöra om man väljer att starta i vårt Marknadslopp eller väljer något annat lopp. Vädret med oss även denna onsdagskväll, fastän det kom en liten skur under prisutdelningen.

Stort TACK till alla funktionärer, som gjorde detta möjligt. För vidare detta Tack till dina vänner som inte är medlemmar. Vi behöver allas insatser och det är roligt att vi får så många som hjälper till på detta arrangemang.

Gunnar Lundquist, sammankallande, 2006-01-08

Verksamhetsplaner för 2006

Tävlingssektionen

Tävlingssektionen har följande planer för 2006 och framåt

Nationell tävling

Den 26 mars har vi vår årliga tävling med Ekerödsgården som samlingsplats. Kartans namn är Stångbacken. Kartområdet är västra delen av Ekerödskartan och delar av Attarpskartan samt mellanliggande terräng. Banläggare är Bengt Åberg.

Skolorientering

Även i år vill vi försöka att sprida orienteringen till skolorna med de redan delvis inarbetade skolorienteringarna.

Klubbmästerskap

Årets klubbmästerskap kommer troligen att genomföras i anslutning till annan tävling.

Kartor

Eftersom klubben har arrangemanget 4-Klubbs år 2008 så måste vi bestämma om tävlingsområde och se till att bra karta finns.

Planerna är från Bjävrodsdammarna och söderut samt till viss del öster om S.Rörumsvägen.

Dessa planer måste beslutas i början på detta år.

Nils-Erik Bondesson, sammankallande, 2006-01-07

Ungdomssektionen

Vi kommer att fortsätta med träningarna på Lyckebo under vintern med härlig bastu som avslut. Till våren kommer vi att förlägga träningarna på olika ställen så att ungdomarna får prova på olika terrängar. Med hjälp av medlemmar från klubben hoppas vi få många bra träningar till våren då även vuxna är välkomna dit.

Vi hoppas få ut fler och fler ungdomar på mycket tävlingar och även deras föräldrar.

Vidare kommer vi ha många roliga aktiviteter och läger under året och även en skiddag i Kungsbygget för alla frostingar som är intresserade.

Andreas Ekblad, sammankallande, 2006-01-23

Marknadsloppssektionen

Årets Marknadsloppsaktiviteter kommer att startas upp med ett första möte i februari. Vi ska diskutera ytterligare åtgärder för att öka deltagarantalet ytterligare. Du som har idéer om detta kan kontakta Gunnar.

Vårt mål är att med att vara ute tidigt med hemsidan, anmälan och inbjudan. Därmed ska vi försöka komma tillbaka till 2003 års nivå för antalet startande, i alla fall till att börja med.

Årets Marknadslopp går den **5 juli** och vi hoppas att Frosta OK-arna såväl som släkt och vänner, som alltid ställer upp som funktionärer och i förberedelserna.

Gunnar Lundquist, sammankallande, 2006-01-08

IT-sektionen

IT-Sektionen fortsätter att uppdatera hemsidan och medlemsregistret för dom som vill ha hjälp med det. Konstruktion av nya grupper i medlemsregistret kan bli aktuellt om någon finner en bra grupp att bygga på.

Janne Lindholm, sammankallande, 2006-01-26

Avgifter och ersättningar för 2006

Styrelsen föreslår att:

Medlemsavgifterna blir oförändrade för 2006

- Tävlade -20 100 kr
- Tävlade 21- 200 kr
- Familjeavgift 400 kr
- Icke tävlade vuxen 100 kr

Startavgifterna för 2006

- Klubben står för hela ordinarie startavgiften
- Klubben betalar helt ev. hyra av Emit-bricka
- Klubben står inte för hyra av Sportldent-bricka, då dessa finns att rekvirera mot deposition 50 kr av klubben.
- Varje enskild medlem får själv stå för den extra kostnad som tillkommer pga. 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.

Resersättningen för 2006

- Klubben betalar 18 kr per mil då man utsetts av klubbens styrelse att representera klubben vid konferenser, utbildningar eller skjutsar ungdomar till tävlingar enbart för ungdomar.

Frosta Oks aktiva orienterare 2005

Plats	Namn	Poäng	Antal tävlingar
1	Leif Sandgren	1442	42
2	Karin Modig	1329	37
3	Roland Offrell	918	29
4	Bertil Johansson	610	24
5	Pia-Maria Bondesson	591	21
6	Bror Elofsson	538	22
7	Amanda Nilsson	482	31
8	Per Fresk	429	16
9	Kersti Lassing	399	12
10	Nils-Erik Bondesson	377	43
11	Rolf Nilsson	359	28
12	Leif Karlsson	335	25
13	Janne Lindholm	291	11
14	Fredrik Lundquist	269	14
15	Gustaf Olsson	246	13
16	Börje Åkesson	241	14
17	Eva Åberg	232	14
18	Bengt I Nilsson	228	7
19	Göran Lassing	222	11
20	Viveka Lassing	221	11
21	Bengt Åberg	192	15
22	Daniel Nilsson	188	8
23	Robin Nilsson	150	28
24	Stefan L Nilsson	140	7
25	Mikael Persson	135	9
26	Gunnar Lundquist	131	12
27	Torgil Lassing	113	6
28	Andreas Ekblad	107	8
29	Sven-Erik Persson	98	9
30	Maria Schad	94	16
31	Linda Nilsson	92	6
32	Ambjörn Lassing	89	8
33	Alexandra Andersson	88	8
34	Ingrid Olsson	82	6
35	Marcus Gustafsson	76	17
36	Anna Lindholm	68	7
37	Jim Johansson	64	6
38	Mia Nilsson	63	2
39	Karin Lindholm	56	7
40	Johanna Törnblad	55	11
41	Martin U Nilsson	54	3
42	Emilia Andersson	49	2
43	Tomas Åkesson	45	4
44	Axel Andersson	45	3
45	Sandra Törnblad	38	11
46	Victor Skarler	32	2
47	Sofie Bjerkefeldt	31	1
48	Jonas Nilsson	30	2
49	Jonas Olsson	27	1

Plats	Namn	Poäng	Antal tävlingar
50	Linda Gustafsson	26	7
51	Merit Lassing	22	2
52	Johanna Bondesson	20	1
53	Jonathan Bondesson	19	1
54	Agnes Lindskov	19	1
55	Daniel Offrell	17	1
56	Linus Johansson	16	6
57	Kaare Hansson	14	1
58	Rune Nilsson	14	3
59	Britta Frank	13	2
60	Linnea Westerlund	12	1
61	Yasmine Nilsson	9	1
62	Conny Blixt	7	5
63	Inger Lindholm	4	6
64	Philip Svensson	2	6
65	Eva-Lena Bondesson	0	5
66	Per-Olof Bondesson	0	5
67	Sara Nyman	0	3
68	Susanne Göransson	0	3
69	Kim Nilsson	0	2
70	Arvid Olsson	0	1
71	Börje Andersson	0	1
72	Emma Hansson	0	1
73	Erika Andersson	0	1
74	Johan Hermeren	0	1
75	Lars Törnblad	0	1
76	Lennart Olsson	0	1
77	Marianne Offrell	0	1
78	Myleen Offrell	0	1

78 (2004:54, 2003: 50) löpare har gjort 721 (2004: 621, 2003: 663) starter.

Vandringspriser

”Årets lyft”

Plats	Namn	2004	2005	Lyft
1	Amanda Nilsson	61	436	375
2	Daniel Nilsson	0	164	164
3	Robin Nilsson	21	135	114
4	Alexandra Andersson	6	61	55
5	Emilia Andersson	0	49	49
6	Axel Andersson	0	31	31
7	Jonas Nilsson	0	30	30
8	Jonas Olsson	0	27	27
9	Johanna Bondesson	0	20	20
10	Jonathan Bondesson	0	19	19
11	Agnes Lindskov	0	19	19
12	Victor Skarler	0	16	16
13	Linus Johansson	0	16	16
14	Kaare Hansson	0	14	14
15	Gustaf Olsson	218	231	13
16	Linnea Westerlund	0	12	12
17	Yasmine Nilsson	0	9	9
18	Jim Johansson	59	64	5

”Årets höjning”

Plats	Namn	2004	2005	Höjning
1	Bertil Johansson	220	610	390
2	Rolf Nilsson	2	339	337
3	Janne Lindholm	59	291	232
4	Roland Offrell	739	918	179
5	Stefan L Nilsson	0	169	169
6	Karin Modig	1130	1292	162
7	Mikael Persson	10	135	125
8	Leif Karlsson	224	335	111
9	Maria Schad	0	94	94
10	Ingrid Olsson	0	82	82
11	Linda Nilsson	16	92	76
12	Göran Lassing	150	222	72
13	Anna Lindholm	0	68	68
14	Kersti Lassing	341	399	58
15	Karin Lindholm	8	56	49
16	Tomas Åkesson	0	45	45
17	Mia Nilsson	25	63	38
18	Nils-Erik Bondesson	334	370	36
19	Andreas Ekblad	89	107	18
20	Daniel Offrell	0	17	17
21	Britta Frank	0	13	13
22	Inger Lindholm	0	4	4
23	Philip Svensson	0	2	2

Frosta OK:s familjepris

Plats	Familjepriset	Poäng
1	Rolf Nilsson	937
2	Bondesson	777
3	Lassing	740
4	Bengt Nilsson	335
5	Lundquist	296
6	Olsson	220
7	Lindholm	107
8	Nilsson Frank	41
9	Persson	28

Årspriser

Bäste poängplockare

Leif Sandgren

Juniorkpokalen

Pia-Maria Bondesson

Ungdomspokalen pojkar

Daniel Nilsson

Ungdomspokalen flickor

Amanda Nilsson

Poängskedar

Vart 7:e poäng ger en sked, resterande poäng överförs till nästa år. Se tabell nedan.

Namn	Serie & U-Cup 2005	Poäng från 2004	Antal skedar	Poäng till 2006
Daniel Nilsson	35		5	0
Gustaf Olsson	27	1	4	0
Amanda Nilsson	22	3	3	4
Alexandra Andersson	18	2	2	6
Robin Nilsson	12	2	2	0
Johanna Törnblad	11		1	4
Jim Johansson	10	2	1	5
Emilia Andersson	10		1	3
Axel Andersson	9		1	2
Sandra Törnblad	8		1	1
Victor Skarler	6		0	6
Jonas Nilsson	6		0	6
Jonas Olsson	5		0	5
Marcus Gustafsson	3	5	1	1
Linus Johansson	3	4	1	0
Linnea Westerlund	2		0	2
Yasmine Nilsson	2		0	2
Ambjörn Lassing	0	1	0	1
Emma Hansson	0		0	0
Erika Andersson	0		0	0
Kim Nilsson	0		0	0
Sara Nyman	0	4	0	4

Snabbaste dam vid fyrklubbs

Plats	Namn	Min/km
1	Viveka Lassing	9,24
2	Karin Modig	9,89
3	Pia-Maria Bondesson	10,33
4	Anna Lindholm	11,19
5	Linda Nilsson	12,59
6	Sofie Bjerkefeldt	13,41
7	Linda Gustafsson	15,25
8	Eva Åberg	16,08
9	Britta Frank	18,82
10	Inger Lindholm	22,01
11	Susanne Göransson	39,26

Snabbaste herr vid fyrklubbs

Plats	Namn	Min/km
1	Leif Sandgren	7,82
2	Janne Lindholm	8,68
3	Göran Lassing	9,67
4	Martin U Nilsson	9,68
5	Fredrik Lundquist	9,70
6	Gunnar Lundquist	10,83
7	Bengt I Nilsson	10,88
8	Mikael Persson	11,01
9	Ambjörn Lassing	11,30
10	Rolf Nilsson	12,01
11	Nils-Erik Bondesson	12,30
12	Stefan L Nilsson	12,42
13	Bror Elofsson	12,70
14	Bengt Åberg	13,08
15	Leif Karlsson	15,08
16	Rune Nilsson	17,76
17	Arvid Olsson	18,91
18	Philip Svensson	25,30
19	Robin Nilsson	38,80

Klubbmästerskapsplaketter, natt 2005-08-19

H55

1	Leif Sandgren	23.26
2	Janne Lindholm	31.37
3	Nils-Erik Bondesson	41.07
4	Leif Karlsson	47.58

Klubbmästerskapsplaketter, dag 2005-09-17

H65

1	Bengt I Nilsson	41.42
2	Bror Elofsson	45.38
3	Bengt Åberg	64.00
4	Per Fresk	ej start

H55

1	Leif Sandgren	39.04
2	Leif Karlsson	45.03
3	Nils-Erik Bondesson	66.07

H45

1	Janne Lindholm	45.31
2	Gunnar Lundquist	49.04

H21

1	Fredrik Lundquist	39.56
2	Stefan L Nilsson	42.53
3	Mikael Persson	48.01
4	Martin U Nilsson	ej godk

D55

1	Karin Modig	38.54
2	Eva Åberg	97.20
3	Inger Lindholm	130.57

D10

1	Amanda Nilsson	46.07
2	Johanna Törnblad	67.02

Vandringspriser - statuter

1. "Årets lyft"

- Tillfaller den orienterare som ökat sin poängsumma mest på poängplockarlistan enligt:
Regler: Samtliga ungdoms- och juniororienterares poäng på årets lista jämförs med motsvarande för förra året. Förra årets poäng subtraheras från årets poäng. Den orienterare som erhåller den största positiva differensen har gjort ÅRETS LYFT.
Målsättning: Detta ger nybörjare en stor chans då de kanske inte fanns med på förra årets lista, men det kan även tillfalla någon annan som lyft sig rejält. Uppsatt av Gunnar Lundquist 1997.
Tid. Priset ska vandra tills någon fått tre inteckningar

2. "Årets höjning"

- Tillfaller den orienterare som ökat sin poängsumma mest på poängplockarlistan enligt:
Regler: Samtliga seniororienterares poäng på årets lista jämförs med motsvarande för förra året. Förra årets poäng subtraheras från årets poäng. Den orienterare som erhåller den största positiva differensen har gjort ÅRETS HÖJNING.
Målsättning: Detta ger nybörjare en stor chans då de kanske inte fanns med på förra årets lista, men det kan även tillfalla någon annan som höjt sig rejält. Uppsatt av Fredrik Lundquist 2005.
Tid. Priset ska vandra tills någon fått tre inteckningar

3. Frosta OK:s familjepris

- Bästa poängplockande familj vid Skåneseriens tävlingar.
Regler: 1. Tävlingen omfattar alla Skåneseriens tävlingar på vår och höst.
2. Vid varje tävling räknas sammanlagda poängsumman av den bästa föräldern + det bästa barnet oavsett ålder i familjen.
3. Olika tävlingar kan ha skilda kombinationer föräldrar/barn.
4. Samma poängberäkning gäller för samtliga tävlingsklasser

Antal startande	Sege-poäng	Minuter efter segraren									
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	Poäng
2 - 5	6	5	4	3	2	1					
6 - 10	7	6	5	4	3	2	1				
11 - 15	8	7	6	5	4	3	2	1			
16 - 20	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
21 -	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	

Årspriser - statuter

1. Snabbaste dam vid fyrklubbs

- Snabbaste kvinnliga orienterare vid Fyrklubbs
- Regler: 1. Bäst kilometertid av damerna

2. Snabbaste herr vid fyrklubbs

- Snabbaste manliga orienterare vid Fyrklubbs
- Regler: 1. Bäst kilometertid av herrarna

3. Bäste poängplockare

- Bäste poängplockare
- Regler: 1. Bäste poängplockare på poängplockarlistan

4. Ungdomspokalen pojkar

- Bäste pojke i Skåneseriens tävlingar och ungdomscuperna.
- Regler: 1. Flest poäng av Frosta OK:s pojkar i Skåneserien och ungdomscuperna.

5. Ungdomspokalen flickor

- Bästa flicka i Skåneseriens tävlingar och ungdomscuperna.
- Regler: 1. Flest poäng av Frosta OK:s flickor i Skåneserien och ungdomscuperna.

6. Juniorpokalen

- Frosta OK:s pris till bästa junior.
- Regler: 1. Bäst av juniorerna på "TIO-I-TOPP"
2. Om ingen junior finns på "TIO-I-TOPP", tillfaller priset bäste poängplockare i poängplockarlistan.

7. Klubbmästerskap

- Frosta OK:s klubbmästare
- Regler: 1. Tillfaller samtliga klassegrare vid klubbmästerskapen i Dag- resp. Natt-OL.

8. Poängskedar

- Skåneseriens och ungdomscupernas poängskedar
- Regler: 1. En sked utdelas för var 7:e erövrade poäng i Skåneserien och u-cuperna.

9. Flitpriser

- Frosta OK:s pris till klubbens ungdomar
- Regler: Alla ungdomar som under året deltagit i träning eller tävling tilldelas flitpris.

Frosta Oks Fyrklubbslöpare t.o.m. 2005

Namn	Klubb	Debutår	Födelseår	Antal Fyrklubbs
Arvid Olsson	Herröds OK	1941	1926	60
Artur Pettersson	Hörby BOIF	1947	1920	56
Svenåke Persson	Hörby BOIF	1952	1930	46
Leif Sandgren	Herröds OK	1963	1947	44
Allan Samuelsson	Herröds OK	1965	1921	36
Karin Modig	Höörs IS	1965	1948	32
Bengt A Jönsson	Frosta OK	1965	1951	31
Roland Offrell	Malmö Frisks	1958	1942	29
Gert Nilsson	Herrt OK	1955	1940	29
Göran Lassing	Tyringe SOS	1979	1953	27
Viveka Lassing	Tyringe SOS	1972	1959	26
Bengt Åberg	Frosta OK	1979	1938	24
Sven Andersson	Frosta OK	1973	1942	22
Ann-Marie Offrell	Frosta OK	1965	1945	22
Leif Karlsson	OK Syd, Malmö	1984	1946	21
Bengt Å Nilsson	Frosta OK	1973	1939	21
Anders Hjeltäng	Frosta OK	1977	1962	21
Stefan L Nilsson	Frosta OK	1986	1972	20
Nils-Erik Bondesson	Frosta OK	1985	1948	20
Bertil Olsson	Frosta OK	1977	1928	20
Gunnar Lundquist	Frosta OK	1986	1952	18
Franz Soukup	Frosta OK	1976	1922	18
Bengt I Nilsson	Satserups GIF	1955	1938	18
Sven-Erik Persson	Frosta OK	1990	1949	15
Janne Lindholm	Frosta OK	1989	1948	14
Börje Andersson	Frosta OK	1985	1941	14
Rune Nilsson	Frosta OK	1990	1946	12
Martin U Nilsson	Frosta OK	1992	1978	12
Eva Åberg	Frosta OK	1989	1943	12
Britta Frank	Frosta OK	1991	1950	12
Linda Westerlund	Frosta OK	1983	1971	11
Fredrik Lundquist	Frosta OK	1992	1977	11
Anna Lindholm	Frosta OK	1989	1977	11
Linda Nilsson	Frosta OK	1995	1985	9
Mia Åberg	Frosta OK	1979	1956	8
Inger Lindholm	Frosta OK	1993	1950	8
Pia-Maria Bondesson	Frosta OK	1997	1985	7
Kerstin Jönsson	Frosta OK	1982	1950	7
Kersti Lassing	Frosta OK	1998	1985	7
Karin Lindholm	Frosta OK	1991	1980	7
Jim Nilsson	Frosta OK	1995	1982	7
Ingela Andersson	Frosta OK	1978	1964	7
Hans Ljungquist	Frosta OK	1965	1939	7
Bertil Gunnarsson	Frosta OK	1994	1948	7
Ann-Margret Persson	Frosta OK	1974	1959	7
Andreas Ekblad	Frosta OK	1992	1976	7
Merit Lassing	Frosta OK	1997	1983	6
Martin Nilsson	Frosta OK	1992	1980	6
Lena Westerlund	Frosta OK	1987	1942	6
Börje Åkesson	Frosta OK	1999	1947	6
Bengt Ljungqvist	Frosta OK	1990	1977	6
Anna Larsson	Frosta OK	1981	1968	6

Stina Larsson	Frosta OK	1985	1971	5
Rolf Nilsson	Frosta OK	2000	1955	5
Per Fresk	Frosta OK	2000	1933	5
Mia Nilsson	Frosta OK	1999	1987	5
Maja Zachoszcz	Frosta OK	1993	1980	5
Lennart Olsson	Frosta OK	1985	1952	5
Jessica Andersson	Frosta OK	1986	1973	5
Ingrid Reis	Frosta OK	1983	1942	5
Gun Bondesson	Frosta OK	1991	1951	5
Christina Olsson	Frosta OK	1986	1953	5
Carina Olsson	Frosta OK	1986	1973	5
Bror Elofsson	Frosta OK	2001	1938	5
Bengt-Åke Persson	Frosta OK	1992	1949	5
Anna-Karin Bondesson	Frosta OK	1990	1979	5
Yasmine Offrell	Frosta OK	1996	1982	4
Susanne Göransson	Frosta OK	2001	1959	4
Per Harrysson	Frosta OK	1993	1943	4
Eva-Lena Bondesson	Frosta OK	2001	1972	4
Conny Blixt	Frosta OK	2001	1975	4
Linda Gustafsson	OK Silva	2003	1980	3
Ambjörn Lassing	Frosta OK	2003	1989	3
Torgil Lassing	Frosta OK	2003	1988	2
Sofie Bjerkefeldt	Frosta OK	2003	1976	2
Robin Nilsson	Frosta OK	2004	1992	2
Mikael Persson	Frosta OK	2004	1979	2
Bertil Johansson	Hylte OK	2000	1930	2
Amanda Nilsson	Frosta OK	2004	1996	2
Philip Svensson	Frosta OK	2005	1985	1
Per-Olof Bondesson	Frosta OK	2001	1986	1
Johan Hermeren	Frosta OK	2004	1982	1
Ingrid Olsson	Frosta OK	2005	1968	1
Göran Rastamo	Frosta OK	2003	1955	1
Gustaf Olsson	Frosta OK	2005	1996	1