

Frostabladet



NUMMER 2, 2016

Redaktören har ordet

Då var det dags för årets och mitt sista nummer som redaktör för denna tidning. Enligt kassören tävlas det som aldrig för och vilket en klubb såklart skall göra. Det är inte bara i Skåne det springer Frostingar utan i fler delar av vårt avlånga land.

Hösten är här men några tävlingar återstår. Snart är det dax för adventsorienteringar som är en lättillgänglig form av träning. Man kan anmäla sig på plats men ännu hellre dagen innan. Kolla på eventor om ni är sugna på att träna lite.

Klubbstugan är i fint skick, vi har två nya vagnar i klubben så vi står oss väl rustade för nästa år då vi arrangerar en tävling på vårkanten. Det stundar även jubileum på marknadsloppet. Så det händer saker.

Årsmöte blir det i februari och för egen del så väljer jag nu att kliva åt sidan, både som redaktör och sekreterare, det är dags för de yngre nya medlemmarna att ta plats och komma med lite nya ideer. Fundera på det till årsmötet !!

Med detta sista nummer tackar jag för mig både som sekreterare och redaktör, men vi syns kanske i skogen i någon form. (Jag har köpt mountainbike så kanske blir det orientering per cykel nästa år).

Tack för mig !!

Susanne Göransson



Sugna på att läsa mer?

På nätet finns massor om orientering att läsa, men ett tips är att gå in på sidan www.orienterare.nu och klicka dig runt. Här finns nyheter, träningstips och fördjupning i diverse ämnen. Vad sägs om rubriker som "Kartnormen är död– länge leve kartnormen" eller "10 000-del på Lång-SM"? Här finns något för alla. Kanske hittar ni något uppslag till en artikel i nästa Frostablad?

Trevlig läsning!



Artiklar	2/3
O-snack	20:29
Eftersnack	17:13
Övergångar	3/2
Inlänkat	18:21



2014-08-26 81

Debatt: Kartnormen är död - leve kartnormen!

Det senaste året har vi sprungit tre stora världstävlingar på kartor som inte uppfyller kartnormen. SOFTs införande av "n..."

Ordförande har ordet

Jag sitter vid datorn, efter att ha varit ute i skogen några timmar, och tittat på terrängen på våra gamla kartor. 2018 skall Frosta OK arrangera DM i långdistans, så det kan vara dags att fundera lite på hur det skall gå till.

För övrigt får man väl betrakta höstsäsongen som avslutad. Det blev inte sprunget så mycket som planerat, tyvärr. De tävlingar jag varit på, så har det inte varit så många Frostingar. Men jag har väl valt ”fel” tävlingar. Dock sprang jag 4-klubbs, och då gick det ju bra för Frosta OK, med ett hopp upp i systemet. Vid nybörjarträningarna i Kvarröd såg det också riktigt bra ut. Bra jobbat i ungdomssektionen.

Tack!

Den 25 september medverkade klubben som ”parkeringsarrangör” i Ö. Sallerup, vid ett evenemang kallat Jöns Henrikssons minne. Det var lite historik kring Ö. Sallerup och man sköt med musköter och en kanon, där fanns försäljning och andra aktiviteter. Tack till alla som ställde upp och medverkade. Det gav 8 000:- till klubbkassan.

Klubbmästerskapet 2016

Den 3 september genomförde vi årets klubbmästerskap. Samlingen var vid ”Dansbanan”. Där finns ett terrängområde som är riktigt fint, men lite ”trångt”, om man vill lägga lite längre banor. Men till klubbmästerskapet duger det utmärkt. Elva stycken hade föranmält sig, och fjorton kom och tävlade. Vädret var utmärkt, och alla verkade nöjda när de åkte hem.

För övrigt är det lördagar klockan 14.00 som gäller nu, med träning på ”Blå slingan”. Det är alltid roligt att komma till vår klubbstuga som är så välskött. Väl mött.

Göran Lassing

Resultatlista Frosta OK:s klubbmästerskap 2016.

Långa Banan.

1.	Pia-Maria Bondesson	77.06
2.	Nils-Erik Bondesson	96.03

Mellanbanan damer.

1.	Katrin Andersson	73.13
2.	Anna Bjärby	74.02

Mellanbanan herrar.

1.	Leif Sandgren	30.29
2.	Janne Lindholm	38.09
3.	Leif Karlsson	41.42
4.	Bengt I Nilsson	53.02
	Sven-Erik Persson	Utgått
	Peter Rosvall	Utgått

Korta Banan Damer.

1.	Amalia Andersson	41.22
2.	Linnea Bjärby	41.43

Korta Banan Herrar.

1.	Gustaf o Hugo Scheja.	49.38
----	-----------------------	-------

Korta Banan Mixed.

1.	Sandra, Alice, Charlie Rosvall.	53.25
----	---------------------------------	-------

Lektionen - Kontrollbeskrivningar

Goggla på ”kontrollbeskrivning orientering” så kommer ni att nå till Svenska Orienteringsförbundets informativa skrift ”Kontrollbeskrivningar 2005”. Nedan visas ett kort utdrag av det som finns beskrivet.

IOF Event Example									
M45, M50, W21									
5		7.6 km				210 m			
▶			↘	↗	↘				
1	101		↘			<			
2	212	↖	▲		1.0	○			
3	135	⊗	⊗			■			
4	246	↑	○			○			
5	164	→	□			○			
○-----120-----→									
6	185	↗	↖			⊥			
7	178	⊥				○			
8	147	→	⊥		2.0				
9	149	↘	↗	⊗					
○-----250-----→◎									

Copyright: Olofsson Olofsson

Exempel på kontrollbeskrivning		
Klasser M45, M50, W21		
Bannummer 5.	Längd 7.6 km.	Stigning 210 m.
Start	Väg, stenmur, förgreningen	
1	101	Smal sankmark, kröken
2	212	Stenen, nordvästra, 1 m, östra sidan
3	135	Mellan grönområdena
4	246	Gropen, mellersta, östra delen
5	164	Ruinen, östra, västra sidan
Följ snitsel 120 m		
6	185	Raserad stenmur, sydöstra hörnet, utsidan
7	178	Näsan, nordvästra foten
8	147	Branten, övre, 2 m
9	149	Stigkorsning
Följ snitsel till mål, 250 m		

A	B	C	D	E	F	G	H
2	225	↘	⊙	⊗	8x4	·<	⋈

- A Kontrollens ordningsnummer
- B Kontrollens kodsiffra
- C Vilket av samma föremål
- D Kontrollföremål
- E Tillägg/precisering
- F Storlekar/kombinationer
- G Skärmens placering
- H Annan information

Orientering under den mörka årstiden

Vad händer under resten av året i orientering. Sista stora tävling för oss som bor i Skåne är Jättemilen i Danmark den 4 november. Därefter får vi försöka hålla ångan uppe med lite mer lokala aktiviteter. Utöver egna träningsprogram kan man träna gemensamt. Då är löpslingan från klubbstugan ett bra alternativ. Dusch, bastu och en stunds gemensam fika efter träningspasset är inte illa.

Torsdagar träffas vi kl. 18:00. Detta är ett utmärkt tillfälle att hålla nattlampan igång.

Lördagar träffas vi kl. 14:00 för träning och fika

Klubbträff arrangeras den 19 november.

Skinkloppet arrangeras den 17 december

Arrangemang med karta finns det också att tillgå.

Adventsorientering arrangeras av Silva 27/11, 4/12, 11/12 och 18/12. Tävlingarna arrangeras i skogarna Löddeköpinge och norrut. Dessa tävlingar är extra lämpliga för de som inte är så vana att orientera.

Nyårsorientering Tormestorp den 1/1-17 Årets första tävling en stark tradition för många.

Vintercupen genomförs på söndagarna under januari och februari. Arrangerande klubbar är från Sydvästra kretsen. Liksom adventsorienteringen så är upplägget på tävlingen sådan att det lämpar sig utmärkt för nya som gamla orienterare att delta.

Frosta OK arrangerar vår del den 5e februari. Till detta behövs några funktionärer. Både till förberedelserna och under tävlingsdagen. Frostas medlemmar kan också vara med och tävla denna dag.

För mer information kontakta Nils-Erik

Skolorientering

Under september och oktober har det varit skolorientering för Hörby kommuns elever i årskurserna 1-9. Det har varit kontrollplockning för högstadieeleverna med samling på klubbstugan och med samma upplägg för mellanstadieeleverna med samling på Karnas Backe. Det har funnits 21 styck kontroller för högstadiet och 25 styck kontroller för mellanstadiet. De elever som lyckades hinna med alla kontroller har fått sin löprunda utskriven som en egen bana i efterhand.

För årskurs 1 och 2 var det som vanligt en stafett med 10 kontroller utsatta längs med lilla motionsslingan. 16 Klasser/lag samtidigt har sin egen historia. Det är fantastiskt att se detta myller av ungdomar och lärare.

Gemensamt för hela detta arrangemang är att det är väldigt uppskattat av både elever och lärare. Därför får vi väl fundera på hur vi kan få med några av dessa elever i klubben.

Nils-Erik



Klubbträff 19 november

Nu i skarven mellan höst och vinter bjuds ni in på en trivseldag lördagen den 19e november.

Platsen är som vanligt klubbstugan

Programmet är som följer:

- 14:00** Löprunda med efterföljande bastu och dusch.
Det går alldeles utmärkt att byta ut löpningen mot en stilla promenad eller vad som kan tänkas locka denna eftermiddag
- 16:00** När alla som har varit på motionsrunda och för de som tänker ansluta nu. För alla dessa dukas det fram en lite smör ost och sill enligt tidigare traditioner.
- 17:00** Startar Frosta OKs klubbmästerskap i kortdistans Dartspel (behövs nya pilar)

Under det att tävlingen pågår så serveras kaffe med dopp. Utöver detta kommer det bli lite andra aktiviteter. Bland annat ska bilder visas från t.ex. O-ringen 2014 och förhoppningsvis även andra bilder där klubbens medlemmar har varit med. Ni som har digitala bilder som kan vara roligt att visa sänd dem gärna till klubben. Det är intressant att få uppleva vad man själv eller andra har fått vara med om.

Drycker till maten får var och en ta med sig själv i övrigt är det fritt.

Anmälan om deltagande önskas senast den 16/11 till Nils-Erik ne.bondesson@telia.com eller 0705-447788

Medlemsavgift 2016

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.



Skinkloppet 17 december

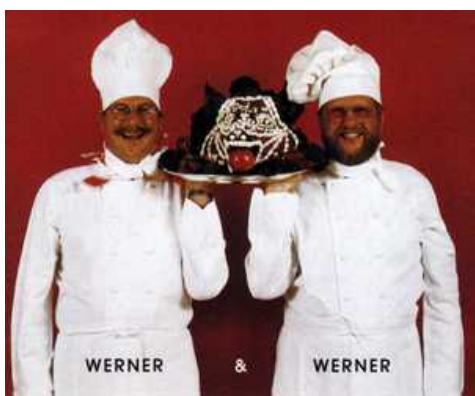
Inför den stundande julen och väntan på alla julklappar så ordnar Frosta OK enligt traditionen skinkloppet med tillhörande glöggträff.

Vi startar kl. 14:00 med löprunda på blå spåret för de som önskar så. Efter bastu och dusch ca 16:00 så ansluter de som inte hunnit tidigare till klubbstugan.

Där dukas det fram glögg och pepparkakor m.m. När det är som mest gemytligt så stör vi friden med att lotta ut en julskinka bland de närvarande.

Som avslutning hoppas vi på en förhandsträff med jultomten. För säkerhets skull tar vi själv med oss var sin liten julklapp som stoppas i en julklappssäck. Värdet för en tjuga eller två men absolut inte för mer. Det är ju trots allt paketet och inte innehållet som är viktigast.

Anmälan för deltagande tas gärna emot senast på fredagen den 16e december ne.bondesson@telia.com eller 0705-447788



"Nu är julen här - alla tomtarna myser Men vår lilla gris - med sin frånvaro lyser

Ack vad är väl gröt och tårta så söt och sylta och pastejer?

Äh korv och paj är bara blaj, men gris är nåt för sig

*Vår julskinka har rymt - och släkten kommer om en timma
Vår julskinka har rymt - hur kan en gris bara försvinna Har ingen sett vår lilla kotlett, med rumpan blank av fett Vår julskinka har rymt, det tycker vi är grymt! "*

Tekniska sektionen

År 2016 har snart gått med allt det har inneburit. Skötsel av Lyckebo har ändå fungerat bra. Så tack till alla som ställt upp så att vi har en välskött klubbstuga.

Ni som har egen nyckel, kommer kanske att vara på stugan lite mer, och kommer därför att komma med på Jourlistan kommande år, men det är ingen betungande uppgift. Vad som gäller som jourhavande finns anslaget på klubbstugan.

Med detta vill vi önska er en god fortsättning på detta året och ett bra nästa år.

Bengt I



O-ringen 2016

Årets O-ringen gick av stapeln i Sälen. Jag deltog för övrigt i mitt första O-ringen i Sälen 2008, så det var en hel del igenkännande platser. Samma centralort och vi fick åka lift i år också.

Men 2008 bodde många Frostingar i en stor stuga, i år var vi utspridda så den riktiga klubbkänslan saknades tyvärr. Visst mötes man på tävlingsplatserna men det är eftermiddag/kvälls samvaron som är det trevliga.

Vi var dock många som på ett eller annat vis sprang eller cyklade i år. Ett litet gäng befann sig i Rörbäcksnäs där det orienterades på cykel. Det var många fler än förväntat som deltog i denna växande gren av orientering. Nästa år i Arvika lär det bli än fler som provar detta alternativ.

Vi andra som deltog i fotorientering hade en utmanade terräng på alla vis, härliga backar, lite vått och dimmigt i bland och hur fint som helst någon dag.

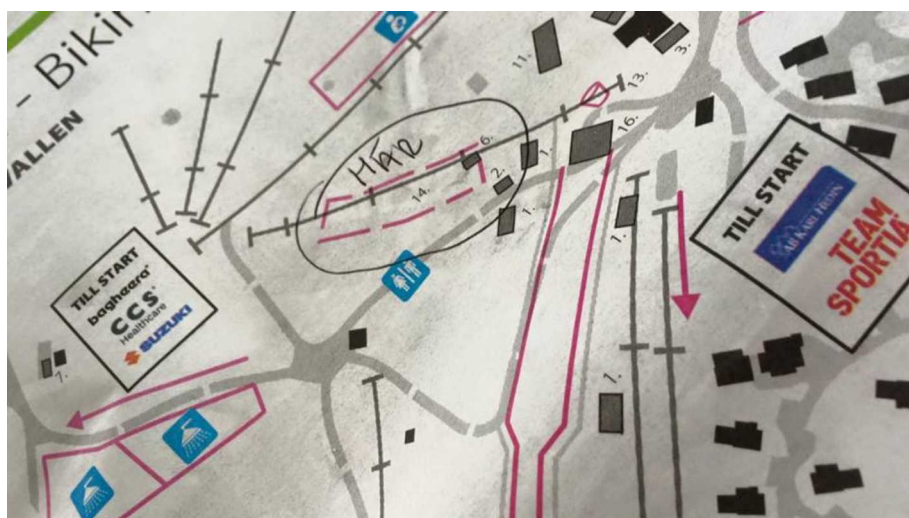
Vill ni veta hur det gick resultatmässigt föreslår jag att ni kikar in på eventor.

Nu blickar vi mot Arvika 2017 där vi återigen bor på ett område iallafall som man vill det såklart.

Ni glömmer väl inte att anmäla er så ses vi kanske i skogen antingen på cykel eller till fots.

Susanne Göransson





Möte med – Nils-Erik Bondesson

Stämde träff med mister Frosta OK, Nils-Erik Bondesson. Här snackar vi eldsjäl, lever med orientering i princip alltid. Han hittar man på nästa alla tävlingar i Södra Sverige. Man känner lätt igen honom med sin traditionella Frosta Ok mössa på huvudet. Någon av de yngre kallade mössan för en golfbollsmössa.

Men för att börja från början så flyttade familjen Bondesson till Hörby i slutet av 78. Familjen består idag av frun Gun, 5 utflugna barn och numera 8 barnbarn. Innan de slutligen hamnade i Hörby så bodde familjen i Malmö och i Svalövstrakten.

Nisse var scout under sina unga år, någon kontakt med orientering var det inte precis mer än i militären förstås. Familjen började sin orienteringsbana med deltaga i trimorientering som Frosta Ok anordnade i trakterna kring Hörby. Gun mottog ett samtal från Lars-Erik Larsson som var orienteringsklubbens ordförande vid den tiden. Det samtalet fick familjen att börja orientera. Gun var faktiskt först att börja.....



Det hela drog igång med en orienteringskurs på samrealskolan i Hörby där Nisse deltog. Han minns sin första tävling som var ett klubbmästerskap i Åhus sedan dess har det blivit många tävlingar genom åren. Det var fler som började orientera i klubben vid den tiden som än idag håller på. Ungdomarna var aktiva på den tiden och snart var Anna-Karin klubbens mest lovande junior och många var de tävlingar som Nisse deltog i tillsammans med Anna-Karin.

1993 var Nisse i Falkenberg på ett jobb, där såg han en stor skylt som det stod 5-dagars på. Bestämde sig för att deltaga. En liten husvagn lånades och det blev starten på 5-dagars som han deltagit alla gånger sedan dess. Imponerande. Under

åren som följde har hela och delar av familjen varit med under denna vecka 30 som är vikt åt orientering. (Dock deltog sonen Nils-Johan i 5-dagars innan 93 så Nisse var inte den första i klanen Bondesson som deltog i 5-dagars).

Nisse har följt utvecklingen från 5-dagars till dagens Oringen, en utveckling som speglar samhällets utveckling. Idag är det bekvämt att delta i Oringen med tex fina duschar och toaletter.

Numera tävlar Nisse i H65 i princip alla tävlingar som finns i Södra Sverige. Det tänker han att hålla på med så länge kropp och knopp hänger med. Arbetsmässigt är han fortfarande en arbetande pensionär som styr över sin egen tid. Dock så trappas arbetet ner efterhand

Inte bara hinner han med massor av tävlingar, det händer även saker på klubben som Nisse i högsta grad är inblandad i. Han började med att ta hand om det tekniska i klubben. En syssla som idag sköt med den äran av Bengt-Ingvar Nilsson. Efterhand gled han in i rollen som tävlingsledare för klubbens arrangemang samt även som marknadsloppsgeneral. 1995 anordnades 5 dagars i Skåne där Nisse var TC-chef och basade för uppbyggnad av tävlingscentret i Södra Rörum.



Men det som jag tror ligger Nisse varmast om hjärtat så är det skolorientering. När jag skulle träffa Nisse idag var han i full färd med att plocka in kontroller efter ytterligare en skolorienteringsdag runt klubbstugan. 96-97 köpte klubben in sportident första gången och på vilje Nisse arrangera skoloriering och på den vägen är. Numera deltagar alla Hörby kommuns samt Löberöds skolor i orienteringen i olika former. Artur Pettersson startade stafett för 1-3 klassare och även den är fortgående. Skolorientering är ett uppskattat arrangemang.

Vi avslutar samtalet med att prata om framtiden. Knäckfrågan är att fånga upp ungdomar vilket inte är helt lätt. Även att hitta engagerade ledare som kan driva på framåt. Nisse tyckte också att man behöver se över själva tävlande. Enklare ar-

rangemang, mer närtävlingar med mer direktanmälan är nog ett måste för att fånga upp fler idag. Man har helt enkelt inte tid att spendera en halv dag eller mer på en orienteringstävling.

Själv minns jag min första kontakt med Frosta Ok som var 1999, hade då i många år sprungit och kört bilorientering och tänkte att man kunde kanske kombinera detta, så jag dök upp på en träning vid Råttefällan som familjen Bondesson arrangerade denna kväll och på den vägen blev det.....

Med detta reportage vill jag å klubbens vägnar verkligen tacka Nisse för allt han gör i klubben. Drivande även om han själv ser sig som blygsam så har vi de senaste året fått en ny toalettagn och en speakervagn. Många av dessa idéer föds i Nisses huvud, sedan är det såklart många medlemmar som varit delaktiga i arbetet.

Tack Nisse för att du är du !

Susanne Göransson

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!



Inköp av klubbkläder

Efter lång väntan så har arbetet med att få fram klubbkläder kommit på banan igen. Vi har fått fram kostnadsförslag och tryck från Trimtex, samma leverantör som förra gången då vi varit nöjda med kvalitet på deras produkter.

Vi jobbar just nu med designen och att få fram ny logga från banken. Det återstår även en del trixande med beställningsvolym, granskning av förslag så vi har inte ett klart datum när leverans kommer att ske, så vi siktar på att ha kläderna på oss till vårpmiären.

Beställning

Beställning kommer att ske via websidan **shop.frostaok.se** där ni kryssar i de produkter ni önskar. Ni kan gå in redan nu då sidan är öppen. Efter en avstämning med de som lagt en beställning så skickar vi klumpbeställning till Trimtex och utdelning av kläder sker sedan på klubbstugan eller ute på tävling. Betalning sker efter att kläderna mottagits men er beställning är bindande.

Följande produkter kommer att finnas:

- Träningsdress
- Byxa
- Tävlingsströja, två modeller (Extreme och Mesh)
- Mössa vinter
- Neck

Gå gärna in på Trimtex websida och titta kläderna där då ni kan se produkterna lite bättre där:

<http://trimtex.se/sv/produkter/vaelj-sport/orientering/>.

OBS!

Trimtex har en minsta volym på 5st per produkt. Om vi inte får ihop detta och vi inte lyckas förhandla med dem så kommer produkten att styrkas.

Vi får rabatt med 10% om vi köper mer än 10 st av en produkt

Magnus

A130.3-L TRAINER JACKET
A116-L TRAINER WOMEN'S JACKET

front zipper + reflex: Navy 919
pocket zipper: Navy 919
cuffs: Navy
elastic side panels: Navy
elastic sleeve panels: Navy
thread: Navy 7988



**E18.4-L/SS EXTREME O-SHIRT
**E19.4-L/SS EXTREME WOMEN'S O-SHIRT

zipper: Navy 919
thread: Navy 7988
flatlock: Navy 7988



E12-L/SS BASIC MESH O-SHIRT
thread: Navy 7988



B56-L BI-ELASTIC CAP



Priser	Vuxen kr	Junior kr
Trainer jacket	899	674
Trainer pants	699	524
Extreme O-shirt (kort ärm)	499	374
Extreme O-shirt (Lång ärm)	549	412
Basic Mesh O-shirt (kort ärm)	449	337
Basic Mesh O-shirt (Lång ärm)	499	374
Bi-Elastic cap	294	-
Neck/Buff	?	-

Ny hemsida

Som ni kanske har upptäckt har vi nu en ny hemsida. Efter lite utredning för att undersöka alternativen för hemsida, vilka besökare vi har, vilken information som ska publiceras och hur den bäst publiceras har hemsidan fått sig en uppfräschning.

I och med ett byte av webhotell för www.frostaok.nu ingick även en kostnadsfri .se-domän som jag i samråd med Janne kom fram till att vi skulle ha som ny primärdomän, därmed håller vi numer till på www.frostaok.se.

Min tanke var att föra över dels allt som funnits på den klassiska sidan samt även bygga upp en struktur som gör att hemsidan inte är beroende av en person för uppdatering. På grund av att alla inte är utbildade datahackers här i världen är det även en viktig egenskap att det är så enkelt som möjligt att administrera innehållet för vem som helst. Därför har vi gått på att bygga sidan med verktyget WordPress som egentligen är byggt för bloggare med mindre teknisk erfarenhet. Grundtanken är att det inte får vara mer komplicerat att lägga ut sin information än att skicka ett mail till sidansvarig. Därför har jag även gjort lite guider som förhoppningsvis är lätta att förstå sig på samt att jag tänker köra några utbildningar för intresserade publicister.

Nu när den är uppe så letar jag efter intresserade själar att leka på hemsidan med. Helt anspråkslöst, inga förkunskapskrav, inga prestationskrav inga tidsödslingskrav. Bara en nyfikenhet och vilja att lära sig. Du får vara med precis så mycket eller lite du vill! Vi kan nog fixa kakor!

För nyfikna som vill se vad jag (och förhoppningsvis i fortsättningen även övriga i en potentiell hemsidesgrupp) håller på med just nu har jag lagt upp en fritt tillgänglig att-göra-lista för hemsidesgruppen på <http://todo.frostaok.se>.

Sen är ju det viktigaste för klubbens hemsida att den passar just DIG och för att vi ska få in så många olika åsikter och behov som möjligt har jag efterfrågat input, tankar och andra åsikter om hemsidan via facebooksidan, hemsidan och nu även här. Tycker du något skicka ett mail till webmaster@frostaok.se. Jag har också skapat en enkät som jag skulle bli överlycklig om du skulle kunna tänka dig att lägga 5 minuter att besvara. Den ligger på <http://survey.frostaok.se>.

Målet med hemsidan är att på ett enkelt sätt sprida information till medlemmar samt presentera klubben på ett bra sätt. Därför är just din feedback ovärderlig. Ingen kommentar är för liten eller för stor!

Gustaf

Frosta Orienteringsklubb, Hörby



[Aktuellt](#) [Bli medlem](#) [Om Klubben](#) [Frostabladet](#) [Medlemsinfo](#) [Tävlingar / Resultat](#) [Hörby Marknadslopp](#) [Kontakt](#)

Jättemilen 2016

Postat den 2016-10-26 av [Gustaf](#)

Information finns upplagt i [kalendariet](#).

Anmälningssamordning görs av [Nils-Erik](#).

Publicerat i [Jättemilen](#), [Tävlingar](#) | [Lämna en kommentar](#)

Klassiska hemsidan kopplas loss

Postat den 2016-10-26 av [Gustaf](#)

Efter samråd med Janne kommer vi att ta bort länken till klassiska hemsidan den 1:a November då allt är överfört till denna hemsida.

Publicerat i [Hemsidan](#), [IT-Sektionen](#) | [Lämna en kommentar](#)

Frosta OK på Facebook



Frosta OK

Gilla sida

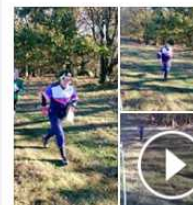
Bli den första bland dina vänner att gilla detta.



Frosta OK har lagt till 2 foton och ett videoklipp.

den 30 oktober kl 08:40

I fantastiskt höstväder har vi representerat vår stolta klubb på Bornholms Höst Open. Vi var sju som sprang med den äran.



Har ni frågor eller något som
skall med i nästa Frostablad?

Kontakta redaktionen på
adressen:
Magnus.Rorstam@gmail.com

Webbsida

www.frostaok.se

*"Orientering är själv-
vald 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

