

Frostabladet



NUMMER 2, 2013

Ordföraren har ordet

Så är höstsäsongen igång igen. I år fick vi en flygande start med ett eget lag i Tjoget. Det var en mycket trevlig tävling. Tack till alla som ställde upp. Det stärker klubbkänslan.

Fyrklubbstävlingen blev en riktig genomgång av klubbens löparresurser, och det var riktigt roligt att se vad klubben förmår. En del nya och nygamla löpare dessutom, som är mycket välkomna. Vårt resultat blev att vi fick stanna kvar i D-gruppen ytterligare ett år men det skiljde endast ca 15 minuter för uppflyttning.

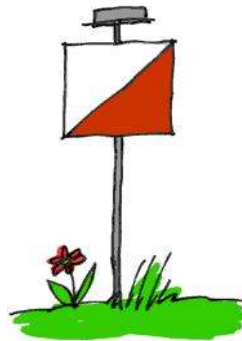
Marknadsloppet är också avslutat i sommar. Ett stort tack till alla funktionärer!

Vi har även hunnit med att lägga banor och fixa kartor till Lunds OK:s klubbmästerskap. Tack till er som hjälpte till att genomföra det hela.

Framöver väntar klubbmästerskap, terrängmästerskapet,

skinkloppet mm. Det känns som om klubben är lite "på gång", och det är hur kul som helst. Dessutom har vi "fått" en nymålade och snygg klubbstuga under sommaren. Tack till er som genomfört detta!

/Göran Lassing
Ordförande.



Kommande hösten 2013

Teknikträning.

När dammet har lagt sig och tävlingssäsongen är slut, har vi planer på att komplettera den vanliga löpträningen på "slingan" med lite teknikövningar. Den riktar sig till såväl våra nybörjare, som de "gamla rävarna". Vi har planer på att berätta vad som är på gång, lite i förväg på vår hemsida.

Klubbmästerskap

Lördagen den 12 oktober kör vi vårt klubbmästerskap. Det kommer ske på Lycebokartan, med lite samkväm efter tävlingen. Första start klockan 14.00. Anmälan en vecka innan.

Höstmästerskapet på Slingan

Det går av stapeln Den 5 oktober klockan 14.00. Ingen anmälan behövs. Det är bara att dyka upp.

Frosta OK 50 år

Det tänkte vi fira den 18 jan 2014, så boka in den dagen redan nu. Festkommittén (Pia-Maria, Viveka, Anna B, Inger) tar gärna en preliminär anmälan redan nu, så vi vet vad vi ska planera för.



O-ringen 2013

Oringen 2013 gick av stapeln i Boden. Som vanligt ett bra gäng från Frosta Ok antog utmaningen och på olika vis tog sig till Boden, som ligger ca 150 mil från oss i Skåne. Det är långt, men inget hinder för att ta sig dit på olika vis. En del med bil, andra med tåg, och någon som försökte köra husbil dit (mer om detta senare).

Tyvärr så nådde inte alla fram. Familjen Thuvesson fick vända åter i Linköping efter att Pär vid Tjoget fått ett litet sår som inte ville läka, och tvingades uppsöka Linköpings sjukhus för behandling. De insåg att något O-ringen detta år blev det inte för dem men han är nu återställd och snart i skogen igen.

Naturen i Boden är inte som i Skåne, det finns inga stenmurar t.ex., ganska så tungsprunget enligt min mening att se det hela men inte på något vis omöjligt för oss skåningar. Vädret var med oss hela veckan som det var tävling. Själva tävlingscentrat var beläget på militär mark, faktiskt så är hela Boden präglad av militärbyggnader av olika slag.

Jag tror att alla vi Frostingar är nöjda med veckans insats och alla var ganska möra när det var tid vända hemåt igen.

Är ni intresserade av se de enskildas resultat så knappa in oringen.se där står allt att läsa när det gäller de sportsliga resultaten.

En extra eloge till Börje Åkesson som tog sig dit med tåg bärande på packning och en cykel i en stor säck. Bra uppvärmning av musklerna. Nu till sist vår Mickes och min resa till oringen eller det blir inte som man tänkt sig. Vi bestämde redan för ett par år sedan att skaffa husbil och göra en roadtrip till Boden genom Sverige med husbil. Resan startade tidigt torsdag morgon, första stopp Värnamo där Jocke sattes på tåget för resa till Göteborg. Sedan körde vi raskt vidare, då vi redan sett de södra delarna av landet, så nattstoppet blev strax söder om Gävle. So far so good. På morgonen startade färden mot Ljusne där vi tänkt stanna till och bada lite, för att sedan köra mot Höga Kusten bron. Men icke husbilen ville inte lämna Ljusne. Senare har det visat sig att kopplingen rasade.

Panik! Inget oringen. Många telefon samtal blev det. Tur att det finns mobiler. Husbilen bärgades till Söderhamn (Oringen för ett par år sedan så där har vi varit innan). Killen med bärgaren gjorde vad han kunde för att hitta någon som kunde laga husbilen, men det var se-



mestertider. Jaha, var det så detta äventyr slutade? SMS från Anna Bjärby -**Ni skall till Oringen.** Hon hade kollat med familjen de skulle hyra av om det fanns plats till två till, och jo, det fanns. Nu skulle vi bara ta oss till Boden vilket blev med hyrbil. In med allt vi kunde behöva i bilen och på väg igen. Vi såg Höga Kusten bron men det var väl allt vi tittade på under vår resa till Boden. Sedan tillbringade vi natten mot lördagen på ett hotell i Luleå för att på lördagsmorgonen köra till Oringencampingen och tömma hyrbilen hos Rolf och Amanda. Åter till Luleå för att lämna bilen och så buss till Bodens central där vi inväntade familjen Bjärby som skulle anlända med tåg. Där mötte vi upp dem och några Frostingar till som kraftigt försenade anlände Boden. Även deras resa till Boden är värd att nämnas. De var kvar ganska länge på Umeå station där det skett en skottlossning, tyvärr med dödlig utgång. Men alla kom till slut fram till Boden och boendet i huset var kanonbra. Vi hade trevligt i vårt kollektiva boende. Mycket Orinteringprat och kollande av gps klockor och annat.

Vi återvände till Skåne via tåg och jag kan säga att det var skönt när vi kom till Lunds station och vår kompis Gert Persson stod och tog emot oss och skjutsade oss hem till Öneköp med allt vår packning. Borta bra men hemma bäst.

Det finns några som är värda att tackas lite extra. Familjen Bjärby som lät oss bo med dem, Rolf och Amanda som tog en del av vår packning hem samt Gert Persson som skjutsade hem oss till dörren och givetvis alla Frostingar som var i Boden.

Oringenveckan blev för oss ett minne för livet och roadtrippen får vi göra om någon gång kanske....

Husbilen kommer att hämtas under mitten av septmber mest beroende på tidsbrist.

(Bilen är numera hemma till allas lättnad....reds anm)

/Susanne och Micke



Medlemsavgift 2013

Medlemsavgiften är fortfarande samma låga som den varit nu i 18 år.

De som vill ha ett inbetalningskort kan antingen hämta ett på Lyckebo eller kontakta undertecknad så skall jag se till att ni får ett sådant

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

Bg nr: 937-6997

Snälla medlemmar, nya såväl som gamla glöm ej att skriva vem som betalar och gör det helst inom en månad så kassakistan inte sinar, och så slipper jag skriva påminnelsebrev.

För Frosta Ok Kassören

Rune Nilsson 0415/12444 0705 590178

janrunenilsson@msn.com

Startavgifter 2013

Klubben står för hela ordinarie startavgiften.

Klubben betalar helt ev. Hyra av Emit-bricka

Klubben står inte för hyra av Sportident bricka, då denna finns att rekvirera från klubben mot en dep. avg på 50 kr.

Varje enskild medlem, ungdomar undantagna, får själv stå för den extra kostnad

som tillkommer p.g.a. 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.

Ungdomar -16 år tävlar helt utan kostnad.



Tjoget 2013

Tjoget är en orienteringstävling som har funnits i många år med Lessebo OK och Emmaboda-Verda OK som arrangörer. Tävlingen är en stafett med 20 deltagare i varje lag och upplagd med regler för hur laget ska vara sammansatt för att klubbarnas bredd ska premieras.

Frosta OK har deltagit i denna tävling 19 gånger och kommit i mål 15 gånger, brutit 3 gånger. Den 19:e gången var vi tillsammans med Tockarps OK och även då fullföljdes tävlingen. I år var intresset från klubbens medlemmar så stort att vi såg en möjlighet att kunna ställa upp. När anmälningstiden närmade sig så var det precis 20 orienterare som fanns att tillgå efter viss övertalning av några.

Vår inställning i laget var att det som gällde var att komma runt på alla sträckorna och ta säkerheten före placeringar. Denna strategi fungerade utmärkt och trots att halva laget aldrig varit med om en liknande tävling, lyckades alla komma runt utan felstämpling eller bryta av någon annan anledning.

På startlinjen var det 74 lag som gick i mål på första sträckan och efter 20 sträckor var det 58 lag som hade fullföljt. Frosta OK slutade på plats 53 efter 18 timmar 49 minuter och 12 sekunder. Vi var 7 timmar 6 minuter och 39 sekunder efter det segrande laget som var IK Hakarpspojkena.

Stämningen vid hemfärden var att detta ska vi göra om. Så nu gäller det att träna för att platsa i 2014 års Tjogetlag.

/Nils-Erik Bondesson



Klubbmästerskap terrängslingan

Lördagen den 5 oktober

Allmän inbjudan

Lördagen den 5 oktober är det dags igen. Då skall vi se vem som är snabbaste löpare på vår tränings slinga (c:a 4 km i terräng). Tävligen är öppen för **alla**. Man behöver inte vara medlem i Frosta OK. Det är ett öppet klubbmästerskap.

Starten sker vid klubbstugan klockan 14.00. Det kan vara lämpligt att vara på plats en halvtimme innan. Dusch om ombyte är möjlig vid klubbstugan. Klassindelning och priser i mån av deltagare. **Alla** är hjärtligt välkomna.

Frågor besvaras av Göran Lassing på tel. 070-6694524.

VÄLKOMNA ÖNSKAR FROSTA OK.

Klubbmästerskap

Lördagen den 12 oktober

Lördagen den 12 oktober är det dags att göra upp om titeln som klubbmästare. Tävligen avgörs på Lycke bokartan och första start är kl 14.00. Anmälan skall ske en vecka innan tävligen till Göran Lassing.

Skol-OL 2013

Årets skolorientering för Hörby kommuns skolor är planerat att genomföras under veckorna 39 – 40. (23/9 – 4/10)

Frosta OK har genom åren arrangerat skolornas orientering och avser att göra detta i år med. De som har tid över är välkomna att hjälpa till.

Skolorna startar på morgonen vid ca 09:00 innan dess ska kontrollenheterna placeras ut.

Följande datum är planerade.

Måndag 23: Förberedning av samlingsplats och utsättning av kontrollställningar

Tisdag 24/9: Georgshill skolan Högstadie

Onsdag 25/9: Frosta skolan Högstadie

Torsdag 26/9: Frosta skolan Högstadie

Måndag 30/9: Löberöd förmiddag och Luddan Högstadie eftermiddag

Tisdag 1/10: Långaröd

Onsdag 2/10: Luddan mellanstadie och Georgshill skolan mellanstadie

Torsdag 3/10: Frosta skolan och Kilhult skolan

Fredag 4/10: Älvdal skolan

Samlingsplatsen är på fotbollsplanen vid Karnas backe och orienteringen blir i Karnas.

Torsdag 10/10: Hörby kommuns samtliga 1:a och 2:a klasser

Samlingsplatsen för 1:a och 2:a klasserna blir vid boden i Karnas den 10 oktober

Orienteringen är en klasstafett på elljusslingan.

Årskurs 3 genomförs på våren som klasstafett.

De som har möjlighet att hjälpa till är välkomna att kontakta mig

Nils-Erik Bondesson tel. 0705-447788 eller mail ne.bondesson@telia.com

Har ni frågor eller något som skall med i nästa Frostablåd?
Kontakta redaktionen på adressen:
Magnus.Rorstam@gmail.com

Webbsida

www3.idrottonline.se/FrostaOK-Orientering/

eller

www.frostaok.nu

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

Information från Janne

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.

Skallgångskedjan

Skallgångskedjan som vi har idag baserar sig på våra fasta telefonnummer. Det känns något föråldrat. Med dagens grupp-SMS känns det lämpligare att vi gör en skallgångsgrupp med alla mobilnummer som snabbt kommer att nå alla klubbens medlemmar. Om du inte vill vara med i skallgångsgruppen så hör av dig. Om ditt mobilnummer i medlemsregistret inte stämmer så hör också av dig.

Telefon, SMS eller e-mail går bra.

Janne Lindholm

janne@lungplus.se