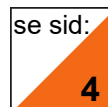


Frostabladet



LEIF SANDGREN

Grattis på 70-årsdagen!



DESSUTOM:

UNGDOMSSTAFETTEN • KM 2017 • BILDER FRÅN JÄTTEMILEN • LITE BRA-ATT-HA-INFORMATION

Frosta OK

orgnr	802467-8834
adress	Uggleborgsvägen 12 242 35 Hörby
bankgiro	937-6997
medlems-avgifter	tävlande <= 20 år: 100 kr tävlande >=21 år: 200 kr familj: 400 kr icke tävlande: 100 kr
hemsida	www.frostaok.se
facebook	www.facebook.com/frostaok
e-post	info@frostaok.se
styrelse	Nils-Erik Bondesson, ordförande Peter Rosvall, sekreterare Rune Nilsson, kassör Anna Bjärby, vice ordf Gustaf Scheja, ledamot Bengt I Nilsson, ledamot Magnus Rörstam, suppleant Lars Berg, suppleant

Årsmöte 2018

Första söndagen i februari, i år med datumet den fjärde har klubben sitt årsmöte, start kl 16:00. Mötet kommer att gå igenom året 2017, samt välja styrelse, men vi hinner så klart med den viktiga statistikgenomgången och en rejäl fika.

Varmt välkomna!

Redaktörens ruta

Trots frånvaron av ”riktiga” tävlingar är vintern, i alla fall här i Skåne, en skön orienteringsårstid. Under tre månader har vi de lättillgängliga och enkla (i ordet bästa bemärkelse) närtävlingarna varje söndag. Först Nattcupen (i och för sig på tisdagskvällar) och Adventorient följt av Vintercupen. Det är helt enkelt en utmärkt träningsperiod. Här har olika klubbar ordnat banor i ganska snälla—och efter några år i branschen: välkända—områden. Det finns korta, långa, lätta och svåra banor. Man kan springa i par, grupp eller öva på egen hand. I Frosta OK finns det alltid någon som kan följa med dig om du bara meddelar ditt intresse för det, för det är här vi förlägger våra träningar. Att ha en egen följeslagare som bollplank på en bana är ett suveränt sätt att utvecklas. Sänk hastigheten, för den kan du öva upp på egen hand, och tänk högt! Bara det att uttala sina funderingar högt gör att man reflekterar mer över dem, låter du dessutom någon annan lyssna på dem, ställa frågor om dem och ibland kanske vidareutveckla dem så kommer du att lära dig massor. Dessutom: jag har fått för mig att man lär sig mest av att springa vilse, eller åtminstone av att tappa bort sig. Det är först då dina orienteringskunskaper sätts på prov, och att springa vilse tillsammans med någon annan är en betydligt trevligare upplevelse oavsett hur gammal du är. Så jag hoppas att alla som känner sig minsta sugna ansluter till gänget som ses på söndagarna och att de som önskar berättar någon dag innan att de gärna vill följeslagare.

Vi ses/Anna Bjärby

Ordförandens ord

Den tillförordnade ordföranden informerar

Nu har snart även orienteringsåret 2017 passerat. Nu återstår det bara adventsorienteringarna att avsluta med. Första etappen har gått av stapeln i regn och blåst. Givetvis kommer vädret bara att bli bättre för varje etapp så jag hoppas att vi är många som ses de kommande tre söndagarna.



Ordförande med fokus i blicken under årets danska Jättemil.

Det kan verka dyster, men efter jul kommer det en nyårsdag och då kan man starta det nya året med den klassiska tävlingen i Tormestorp. Starten går som vanligt i en skolkällare och vi kan gissa att första kontrollen kommer att vara där den brukar: högst upp på en av Skånes brantaste kullar! Den populära vintercupen för sydvästra kretsen kommer strax därefter. Den 7/1 går den första av åtta etapper av stapeln. Sedan rullar året på med tävlingar och andra aktiviteter.

Inom Frosta OK har året varit lite omskakande med dubbla ordförandebyten. Vår tidigare ordförande Göran Lassing tyckte att han behövde lämna ordförandeklubban till någon annan efter flera år som ordförande. Till allas vår glädje nappade Erik Ridderby på uppdraget och startade detta med glädje. Men efter en tid kände Erik sig inte bekväm med uppdraget och meddelade styrelsen att han önskade avgå som ordförande vid nästa årsmöte. Några dagar senare hade Erik kommit till slutsatsen att han önskade avgå omgående och att han samtidigt skulle lämna klubben. Styrelsen hade gärna sett att Erik varit kvar som ordförande året ut och stannat kvar i klubben. I det läget som blev fick jag som vice ordförande ta över fram till ordinarie årsmöte i februari 2018.

För 2018 finns det redan nu några aktiviteter som är planerade. Det gäller en etapp av Vintercupen den 11/2 som ska vara i Fulltofta med samling vid Naturcentrum.

Den 29/4 arrangerar vi orienteringstävling arrangerad som planeras att vara på nya kartan Hörby Östra. Marknadsloppet kommer vi att arrangera den 4/7.

Därmed önskar jag och styrelsen alla ett gott slut på 2017 och ett gott nytt år 2018 med många trevliga stunder både i skogen och i klubbstugan.

Nils-Erik Bondesson

Leif Sandgren 70 år

– möt mannen bortom Sverigelistan, stolryggsäcken och felstämplingarna

År 1988 var jag 12 år och tillbringade påsken i Skåne tillsammans med min dåvarande klubb OK Kåre. Min pappa tog tre raka andraplatser i H40, vid samtliga tävlingar slagen av en Leif Sandgren från Frosta OK. Jag minns att jag undrade var Frosta låg någonstans. Det undrar jag fortfarande.

Åren gick. Jag började åka på Peo Bengtssons Höst-Öst-resor och där dök denne Leif upp igen. Han förde dock i mina ögon en väldigt anonym tillvaro och vi bytte inte många ord med varandra. På den sista Höst-Öst-tävlingen år 2011 springer vi en sprint i industriområdet CERN utanför Genève i Schweiz och jag tar på en sträcka ett katastrofalt vägval genom ett grönområde där jag fastnar i en komposthög övervuxen med taggbuskar. Till min stora förvåning dyker ytterligare en



Leif springer långpass på Seychellerna 2016.

person upp i komposthögen, nämligen Leif. Min första tanke är att jag är jävligt förbannad över det dåliga vägvalet. Min andra tanke är att jag ska skriva om detta i Höst-Öst-reseberättelsen. När jag skriver dessa reseberättelser brukar jag försöka få in så många personer som möjligt i texten för att människor ska känna sig delaktiga, framför allt försöker jag skriva om de här personerna som inte gör så mycket väsen av sig. Jag tänker att de här sekunderna i den schweiziska komposthögen är med 100% sannolikhet det närmsta jag kommer att komma Leif Sandgren i det här livet



Leif och jag väntar på en båt på Maldiverna 2015.

och självklart ska jag ta denna enda chans att få skriva något om honom. Vårt besök i taggbuskarna tillägnas därför ett stycke i 2011 års reseberättelse.

Höst-Öst 2012 kommer och på något sätt lyckas jag hamna i framsätet i en minibuss bredvid Leif. Vi ska åka med den konstellationen från Svågertorp via Danmark och Tyskland vidare till Holland och jag förväntar mig en ganska stillsam resa för vad ska Leif och jag prata om? Kartor? Orienteringstävlingar? Vi hinner inte mer än att lämna parkeringen på Svågertorp förrän Leif frågar om jag vill ha kaffe. Det är de sista sekunderna i den här världsordningen som Leif Sandgren är en anonym person i mitt liv. "Nej tack, jag dricker inte kaffe", säger jag. "Åjo, jag har varit på Höst-Öst förut och jag har sett dig dricka så jävla mycket annan skit så om du tar lite kaffe så är det ganska oförargligt", säger Leif. Jag är totalt mållös. Det är ytterst få situationer i livet som det tar mer än en sekund för mig att hitta ett svar, men nu är jag helt paff. Leif Sandgren. Den korta, tystlåtna herren i grön Sveaskogjacka och stolryggsäck som antagligen sitter hemma och kollar på gamla kartor dygnet runt hade just smashat in en kommentar som jag inte hittade något svar på. Leif Sandgren blev aldrig mer en anonym person för mig igen.

Tiden gick och jag lärde känna en person som var precis allt jag inte var. Han var 29 år äldre än mig. En decimeter kortare. Hade bara läst åtta år i grundskolan. Bott hela sitt liv i Hörbyområdet förutom en kort sejour till den avlägsna socknen Lönsboda. Kunde knappt prata svenska (för skånska är ju inte svenska tycker jag som pratar oklanderlig rikssvenska). Höll sig alltid i bakgrunden. Men det var något jag drogs till, något jag tyckte om hos den här personen.

Efter att ha åkt runt i Sydamerika i tre och en halv vecka i samband med Veteran-VM i Brasilien i slutet av 2014 tättade vår kontakt. Jag hälsade på Leif i hans dåvarande bostad i Hagstad och började se en sida som jag inte sett hos någon person förut. Jag började upptäcka en person som drog till sig både människor och djur och som också fick dessa att stanna kvar, utan att egentligen göra något. Jag fascinerades av detta. Den första kvällen i Hagstad säger Leif att han ska gå ut och mata katterna. "Hur många katter har du?", frågar jag. "14 stycken", säger Leif utan en min. "FJORTON STYCKEN?!!!", utbrister jag. "Varför har du så många??". "Det vet jag inte, de har bara kommit och de behöver mat och mjölk". Jag rusar ut till uthuset för att klappa katterna, men skrämmer iväg allihop när jag sliter upp dörren. Jag backar några steg och släpper fram Leif. En minut senare sitter han där omgiven av FJORTON katter. Otroligt. Han gjorde ju ingenting? Ropade inte. Jagade inte. Han bara visade sig och så dök de upp.

Nästa dag ska vildsvinen matas. Leif berättar att han fram till nyligen haft två suggor som brukat lägga sig bredvid honom och som han kliade på magen, men efter någon vecka blev han anfallen av deras galtpojkvänner så nu håller han en lägre profil. Inte för att han är rädd utan för att han inte vill förstöra vildsvinens relationer. Det måste vara få människor förunnat att få bli indragna i ett vildsvinssvartsjukedrama.



Leif och jag i Kairo 2016.

2015 arrangeras Skid-VM i Falun. Jag fixar så att Leif och jag ska få jobba som volontärer och vi blir tilldelade varsin tjänst som backtrampare i hoppbacken. Vi kör generalrepetition på Nordiska



Leif som volontär i Falun 2015

Cupen en månad innan VM och precis när vi ska ge oss ut i backen hör chefen att Leif pratar skånska. ”Har du stått på slalomskidor tidigare?”, frågar chefen. ”Ja, men det är några år sedan”, svarar Leif. ”Jag tror att vi sätter dig att blåsa löv nere på bromsplanen istället”, säger chefen. ”Men det finns ju inga löv?!”, kontrar Leif. ”Nej, men gör det ändå”, säger chefen. Det blir inget backtrampande för Leif.

Sorgen över detta blir dock kortvarig för dagen efter ringer SVT. Man har handplockat åtta personer som ska vara behjälpliga vid TV-intervjuerna med längdåkarna på innerplanen och där har Leif blivit utvald, på vilka kriterier får vi aldrig veta. Medan jag får arbeta kvar i backen, skriva under papper att jag kommer att lämna tillbaka mina volontärskläder om jag inte jobbar tillräckligt många dagar, betala för min egen mat och gå upp kl.4.30 på morgonen och jobba till kl.20 åker Leif räkmacka genom arrangemanget. Han får gratis mat varje dag, får äta obegränsat antal bullar i presscentrat, arbetar två

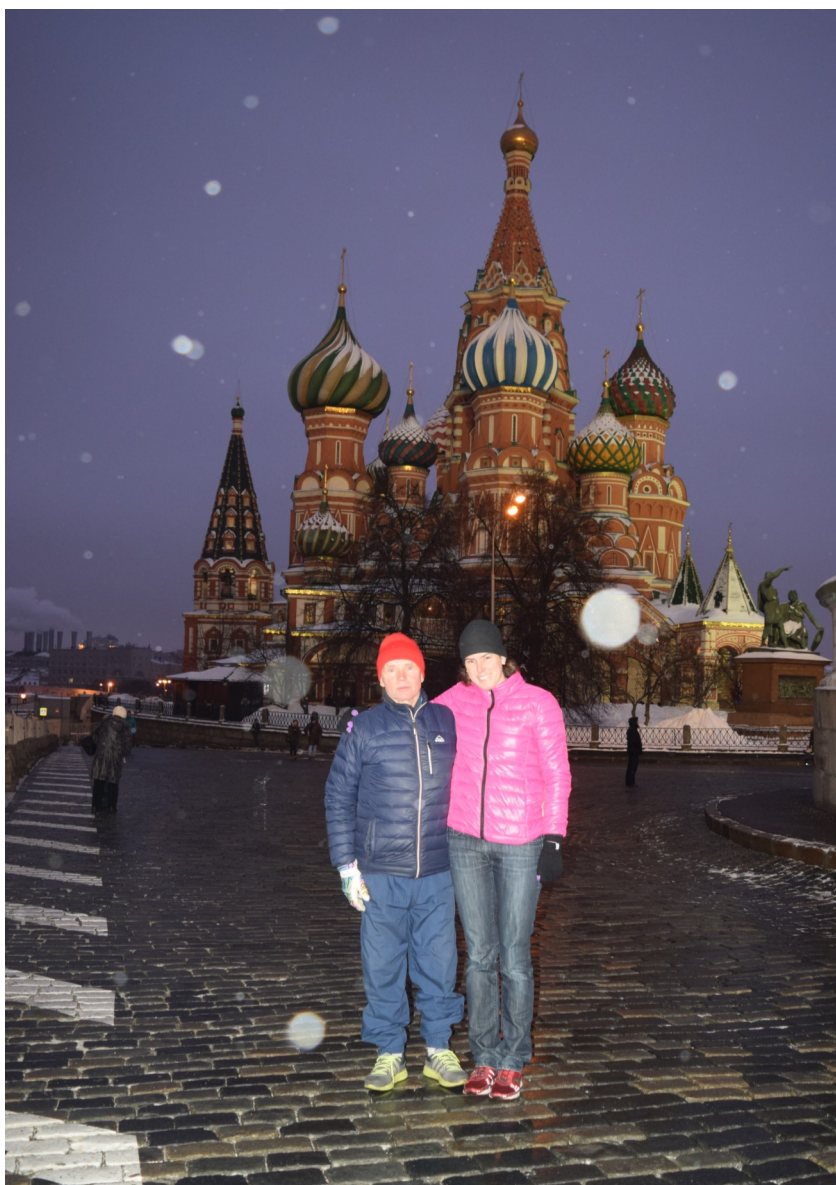
timmar per dag genom att stå och hålla i kamerasladdar en meter från startgrinden på Världsmästerskapen i längdskidåkning och har tillgång till varenda skrymsle på VM-arenan förutom tribunen där kungen står. Olika falla livets lott.

Sommaren 2015 får jag en idé om att åka ut och resa på vintern. Jag kollar flygbiljetter, fantiserar, räknar priser och drömmer mig bort. Uppfinner resan Sverige-Lettland-Israel-Etiopien-Hong Kong-Singapore-Malaysia-Singapore-Maldiverna-Sri Lanka-Seychellerna-Förenade Arabemiraten-Egypten-Storbritannien-Sverige på 23 dagar. Tänker att det skulle vara häftigt att testa. Jag frågar Leif om han vill åka på träningsläger med mig över jul och nyår. Det kan han tänka sig. Den 25 augusti sätter han över en summa pengar på mitt konto utan att veta resmålet, det ska han få gissa på varje gång vi är på väg ut till en flygplats. Den 16 december drar vi, de två ytterlighetspersonligheterna. Den 19 december, med 20 dagar kvar på resan, sitter vi i hyrbilen i Israel och Leif säger plötsligt ”Jadu, Annika, det är inte många 68-åringar du hade fått med dig på den här resan. Det ska bli skönt att få sätta sig med en kopp kaffe nu när vi kommer fram till Nasaret.” ”KAFFE??!! DET HAR VI INTE TID MED!!! Vi kan bara stanna i sju minuter och köpa en magnet och ta några bilder, sedan måste vi vidare, annars hinner vi inte till Döda Havet innan det blir mörkt”, säger jag. Sedan tittar vi på varandra, är tysta någon sekund, börjar gapskratta och undrar hur f-n just vi två hamnade i Israel på julafton.

Det uteblivna kaffet är dock inte det som tynger Leif mest den här dagen. Det största problemet är nämligen Facebook. Det har tagit över hans liv. Under drygt ett års tid har han känt sig tvungen att gå in och gilla en massa saker. Nu orkar han inte mer, han ska gå ur Facebook. ”Jamen, vet du hur man gör det då?”, frågar jag. ”Ja, det ska jag tala om för dig! Jag ska kasta telefonen på marken och stampa på den, då ska jag väl i alla fall ramla bort därifrån!!!”. Diskussionen avslutas och vad jag vet finns Leif Sandgren fortfarande kvar på Facebook.

Året efter gör vi resan Sverige-Ryssland-Japan (här lyckas Leif med sin enda destinationsgissning genom att pricka in Tokyo)-Taiwan-Hong Kong-Thailand-Malaysia-Indonesien-Malaysia-Mauritius-Madagaskar-Frankrike-Sverige, även den gången under 23 dagar.

Under dessa resor – och även alla kortare sådana vi företagit oss – har det otaliga gånger skett att jag ropat åt Leif att han ska skynda sig, för att tio sekunder senare, när jag hittat något att fotografera, ropat att han ska vänta på mig istället.



Ännu fler är dock de gånger jag farit runt som en jojo och fotograferat, handlat, pratat, kollat, fotograferat lite till, handlat lite till, pratat lite till, kollat lite till – för att sedan plötsligt komma på att det är BRÅTTOM!! Jag har vänt mig om och där har Leif suttit. Lugnt och tyst. Utan den minsta stress. Omgiven av hundar, japanska kofarmare, indonesiska damer som sålt frukt på stranden, maldiviska barn, madagaskiska taxichaufförer. Utan att kunna prata med dem. Personerna har inte gjort någonting. Inte försökt sälja något, inte krävt pengar, inte tjuvat. De har bara suttit där hos honom. Jag har fascinerats över det där, det som inte går att beskriva med ord, men som går långt bortanför nationaliteter och språkbarriärer. Den tysta harmonin.

Leif och jag i Moskva december 2016.

Men allra flest är de gånger livet fallerat och jag har kastat mig på telefonen och ringt Leif. Det har varit killar som har varit elaka. Chefer, kollegor, familjemedlemmar, kompisar, okända människor. Planer som gått åt skogen. Grejer som försvunnit. Ett allmänt missnöje med allting. Då har jag ringt Leif, den där tysta killen som bjöd mig på kaffe på Svågertorp i oktober 2012.



Leif rider kamel i Egypten 2016.

För den där orienteringsnörden i grön Sveaskogjacka fanns inte, han var bara ett fördomsfullt påhitt från min sida. Det som fanns där bakom var en människa som faktiskt, helt ärligt, borde vara en förebild för oss alla. En person som kan vara väldigt rapp i käften när det behövs, men som alltid, alltid står kvar, vad som än händer. En person som ser det som finns där bakom, men som kanske inte alltid avslöjar vad han iakttagit. En person som lärt sig att konsten med livet är att bara följa med och se vad som händer, utan att kämpa för att saker ska bli på ett visst sätt. En person som klarar av att sätta andra före sig själv, utan att för den skull förlora sig själv. Om alla var som Leif Sandgren så skulle den tekniska utvecklingen på Facebook ha stagnerat för längesedan och de tre veckor långa hetsresorna jorden runt skulle bytas ut mot vildsvinssafaris till fots i Harphult. Men om alla var som Leif Sandgren, eller i alla fall hade någon som Leif Sandgren i sitt liv, så skulle det inte finnas mycket olycka i den här världen. Människor skulle fatta att det inte är hela världen att stämpla fel på en orienteringstävling och att livet inte är så allvarligt. Allt ordnar sig till slut. Och gör det inte det så blir det bra ändå.



Magisk kväll på ett källargolv i Japan i december 2016 tillsammans med ett gäng japanska kofarmare.

finns Leif Sandgrens namn med. Jag tror att hans roll i Bibeln var att med sitt blotta väsen få människor att förstå hur bra de var. Att vad de än gjorde och hur de än blev behandlade av andra så var de bäst. Till slut förstod alla människor att de faktiskt dög bara genom att vara sig själva. Och så levde alla lyckliga på jorden i all evighet. Jag ska nog läsa igenom Bibeln en gång till. För någonstans finns han, det vet jag.

Avslutningsvis till dig Leif: Jag har bott på 21 olika platser, läst elva år på universitet, lärt mig tio språk, besökt 73 länder, vunnit två VM-guld och har 2 836 vänner på Facebook, men allt jag kan om livet och om hurdan människa jag vill vara har jag lärt mig av dig. Det behövs nog sådana som jag i den här världen, personer som har en massa idéer och som ibland går i land med dessa och får beröm av omvärlden. Men det är sådana som du som gör att den här världen fortfarande

Min närmsta granne i Falun är Jehovas Vittnens Rikets Sal. Jag känner många av vittnena och älskar att diskutera Bibeln med dem. Att för någon stund ibland varken behöva vara orienterare eller jurist. Jag har fått lära mig att den enda fullkomliga person som funnits på jorden är Jesus, men att det i Bibeln finns ett antal personer som varit extra kloka, som fattat grejen med livet och som därför blivit förebilder för andra. Jag har fått en Bibel av vittnena. Ibland brukar jag bläddra i den och kolla. För jag är säker på att någonstans där så



Leif blir omhändertagen av indonesiska damer på Kuta Beach på Bali i december 2016. Det lär ha kostat uppemot 1000 kr av mina pengar för att få öronhåren ansade.

finns kvar. Som håller kvar de här innovativa personerna på jorden när allt annat gått åt helvete. Som tröstar och säger att allt ordnar sig och gör det inte det så blir det bra ändå. Som alltid finns kvar, vad som än händer. Och då är det verkligen ALLTID, inte bara så länge det är bekvämt. Det tog mig 40 år att samla ihop ovanstående meritlista. Det tog dig tre år att få mig att förstå att jag faktiskt är en jävligt bra människa. Att jag har förutsättningar att göra precis vad jag vill och att hela livet ligger framför mig. För mig kommer du alltid att vara nummer 1. Tack för att du finns!

Och grattis på födelsedagen! Må du leva i minst 70 år till.

Annika Björk



Skinkloppet 2017

Lördagen den 16/12 är det dags för lite julfirande med klubben. Först (start ca 14:00) kan man ta en runda på slingan (som dagen till ära benämns Skinkloppet) efter det väntar en uppvärmd bastu och vi avslutar det hela med fika och julklappsutlottning. Vill man ansluta till bastun bör man vara där ca 14:45 och vill man nöja sig med fika och påklädd samvaro är det lagom att ansluta ungefär klockan 15:30. Alla som vill vara med i julklappsutlottningen ska ha en liten present med sig som får kosta max 25 kronor.

Välkomna!

Klubbmästerskapet 2017

Lördagen den 23 september var det dags för en av de viktigaste tävlingarna på året: Frosta OKs klubbmästerskap. I år var det Nils-Erik som ordnade fina banor i terrängen runt klubben. Efteråt fikade vi och hade en högtidlig prisutdelning.

Nils-Erik resonerade som så här; ska vi få intressanta banor i denna välkända miljö så får det bli banor med en rejäl mängd kontroller och på snacket efteråt lät det som att alla uppskattade detta. Det fanns tre banor att välja på.

På bana A (1 650 m och 9 kontroller) sprang ungdomarna Amalia och Linnéa som sprang var för sig, medan Folke & Stellan körde i ett par och Gustav & Kasper i ett annat. Allra snabbast i mål var Amalia. Bana B (3 030 meter och 20 kontroller) togs av undertecknad (efter ett par kontroller fick sällskap av sonen Alexander som egentligen började på bana A, men fick syn på sin mor och raskt bytte bana, för att sedan göra ett lamt försök att byta tillbaka till bana A när han insåg att han nu hoppat på ett betydligt längre tåg, men då fräste lokföraren ifrån och minsann om den lille fripassageraren inte bet ihop och tuffade på i mammas ganska låga men jämna takt!), Sven-Erik och Linda K. Eftersom Linda K först hade tagit en sväng tillsammans med arvtagarna hann hon inte riktigt med hela banan utan prioriterade att hinna tillbaka till prisutdelningen och fika (som en äkta Frosting!) varför undertecknad av gick med segern i damklassen och Sven-Erik fick sin i herrklassen.



Mats i en terräng som påminner om den runt klubbstugan men bilden är tagen på årets Jättemil.



Linda i full fart på Jättemilen i Danmark
19/11 2017

Sist men inte minst gav sig fem starka löpare ut på bana C (4050 meter och hela 27 kontroller): André B, Bengt I, Malin G och Mats. I herrklassen kom de mål i åldersordning, vilket väl kan sägas vara helt i sin ordning. I damklassen kom Linda W först, men en stor eloge till Malin som med fruktansvärd envishet och stort mod gav sig i kast med sin första långa och riktigt svåra bana. Riktigt bra jobbat, Malin!

Sedan har vi några som var med och tog valda delar av barnorna innan andra aktiviteter och åtagande pockade på deras uppmärksamhet – ingen nämnd och ingen glömd.

*Stort tack till Nils-Erik
för ett trevligt arrangemang!*

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!



Ungdomsstafetten 1/10 2017

Strax innan vårt klubbmästerskap såg jag att det skulle vara en ungdomsstafett i samband med Hässleholms OKs Göingetränffen. det speciella med den här stafetten var att det fanns tre olika klasser och minsann om inte Frosta OK skulle kunna få ihop ett litet lag till den enklaste klassen, för där fick man nämligen skugga barnen om de önskade det. Helgen kom och de båda barnen Bjärby var väl införstådda med vad som skulle ske och äldsta sonen Kanders skulle nu få göra sin debut i stafettsammanhang. Alla skulle springa samma bana, den var grön och ca 2,5 km lång.

Första sträckan skulle Alexander springa. Han laddade upp sitta på sin stolsryggsäck och läsa Harry Potter. Kravet han ställde för att springa var att han skulle få ha en skugga med sig, så pappa var redo. Mot alla odds taggade han till vid starten och gav sig i väg med en ovanligt hög fart. Alla kontrollerna togs och han växlade ut syrran.



Linnéa på väg mot sista kontrollen.

Linnéa som börjar springa mer på egen hand var betydligt mer taggad och lite nervös. Trots det höll hon ihop sitt lopp och sprang enligt egen uppgift fortare än någonsin och tog en fin tredje plats på sträckan. Efter att ha blivit guidad till rätt karta i växlingsfällan växlade hon ut vår sista sträcka.

Stellan hade väntat i startfällan ända sedan Linnéa sprang i väg och hade därmed insupit den speciella stafett atmosfären ordenligt. Nu hade han stenkoll på förvarningen och visste hur man snabbast skulle ta sig ut från fällan (ett ganska avancerat moment i den tämligen odisciplinerade fällan). Nu återstod bara att få med sig rätt skugga. Stellan hade mycket stoiskt gått med på att i nödfall bli skuggad av undertecknad, men helst ville han ha med mamma Linda. Stellan fick se att hans nummer kom upp förvarningen – ingen Linda i sikte. Men så, precis när vi såg Linnéa kom-

ma in på upploppet stämplade Linda ut och kastade sig runt avspärningarna och hann iväg tillsammans med Stellan.

Efter en stunds väntan kunde övriga lagmedlemmar och resten av Frosta OK heja in Stellan över mållinjen och det med den äran: laget hamnade på en finfin 11:e plats av 22 lag. Det lovar så klart gott för framtiden, men mest av allt hoppas jag att barnen fick med sig den där härliga känslan av att vara ett lag och den gemenskap det skapar att kämpa tillsammans.

Anna Bjärby



Alexander, Stellan och Linnéa var mycket stolta och nöjda efter sin första gemensamma stafett.

Alla bidrag till vårt lilla blad mottages med största tacksamhet. 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!**



Jag tror personligen inte att André ser fotografen för vi vet ju alla att man efter 20 400 meters bana på en Jättemil kan spontanstudsas lite när sista kontrollen visar sig!

Kassörens kommentar

I december och januari kommer jag att skicka ut fakturor till en del av er. Det handlar om efteranmälningsavgifter, en del extratjänster som klubbarna fakturerar genom Eventor samt anmälningsavgifter som vi fått betala trots att löparen inte kommit till start. Hör av er om ni har några frågor eller synpunkter på dessa.

Rune Nilsson