

Frostabladet



VÅRSÄSONGEN ÄR HÄR och med den kom snön....

se sid:
2

DESSUTOM:

DETTA HÄNDER UNDER VÅREN • HÖSTÖST - INTE BARA ORIENTERING • SPELA SPEL!

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 Magnus Rörstam, sekreterare Rune Nilsson, kassör Anna Bjärby, vice ordf. Gustaf Scheja, ledamot Bengt I Nilsson, ledamot André Bjärby, ledamot Lars Berg, suppleant Linda Westerlund, suppleant

**Redaktörens ruta**

Vårsäsongen har dragit i gång med den klassiska Sverige premiären i strandskogarna runt Åhus. Jag brukar tycka att det är ruskigt svårt där, men i år var det minsann ännu lite knepigare. Det var nämligen inte så mycket vår, men väl 30 centimeter magnifik snö! Omslagsbilden är från nattorienteringen, som blev en magisk upplevelse. Jag startade tidigt och till en början var snötäcket helt orört och upplevelsen av *riktig* vinter total. Hur som helst så blev det mindre magi och mer spår ju längre tiden gick; medan jag pulsade fram i backarna kom snart H21-tåget forsande förbi. Jag tänkte ”Ha, nu har de minsann hjälp av mina spår, lätt för dem att vara så snabba!” och kämpade vidare med frostnupna kinder. Sedan kom D21:orna ångande. ”Ha, lätt för dem att hitta den knepiga kontrollen när jag står här som en blinkfyr och pekar ut den” tänkte jag och påbörjade långsträckan ut mot havet. Tankar om ”Barnen på Frostmo fjället” och en scen i Utvandrarerna, den där Karl-Oskar måste avliva en ox för att han överleva snöstormen han fastnat i, började ta över kartläsarhjärnan alltmer. Till sist kom jag ut till havet som fullkomligt vrålade (jag kanske inte nämnde att det blåste 15 sekundmeter?!). Inte för att jag kunde se det - jag visste inte riktigt var havskanten gick och vågade faktiskt inte gå för nära. Men, med all min vikt mot öster för att inte blåsa in i skogen igen, stretade jag på i snödrivorna. Nu kom ett litet gäng H12:or virvlandes förbi. ”Ha”, tänkte jag, ”lätt för dem som bara kan surfa på vinden fram till kontrollerna!”. Nåja, det var värt varenda vedomöda att få uppleva denna premiär.

Vi ses/Anna Bjärby

Ordförandens ord

Den tillförordnade ordföranden informerar

I samband med Frosta OK:s årsmöte för 2018 blev jag vald till ordförande för ett år. Jag tackar för förtroendet och ska försöka göra det bästa av detta uppdrag.

En viktig del för att det ska fungera är att vi alla hjälps åt med det som ingår i klubbens alla uppdrag, självpåtagna eller det som vi har blivit ombedda att göra som klubb. Det är trots allt inte lite som det gäller:

- vintercupen (en etapp för Sydvästra kretsens räkning, i år gick det av stapeln 11 februari)
- Senior Sport School i Karnas backe (i år den 29 mars, vi ordnar på kommunens förfrågan)
- Trimorienteringen (motionsorientering för alla mellan 25/3-10/8 skogen runt klubbstugan)
- årlig orienteringstävling på distriktsnivå (i år en medeldistans den 29, se notisen på sidan 6)
- marknadsloppet i början av juli varje år
- kretsmästerskapen (natt- och dagtävlingen cirkulerar mellan klubbarna i kretsen, i år är det vår tur att ordna dagtävlingen)
- skolorientering (återkommande aktivitet som brukar vara i maj och oktober)

Utöver detta vill vi ju själva vara tävlande och/eller motionärer på tävlingarna runtom i Skåne och resten av Sverige. Det kan verka mycket, men erfarenheten har visat att om flera hjälps åt blir det mindre för var och en

av oss. Samtidigt brukar det vara väldigt trevligt under dessa stunder när vi jobbar tillsammans. Därför - med vetskap om allas er önskan att få delta och påverka i klubbens aktiviteter efter egen förmåga - är jag trygg med att vara ordförande detta år.

En minst lika viktig del för Frosta OK är aktiviteten inom klubben som träningar och klubbträffar. Tisdagar och torsdagar kl. 18:00 är det bland annat löpträning på den blå slingan med eftersittning (delvis i bastun för de som önskar).

Lördagar när det inte är någon orienteringstävling så träffas vi för en motionsrunda ca 14:00, inte att förglömma stunden efter med en fika och lite samtal om både det ena och andra.

Till dessa löpträningar finns det utrymme för att bjuda med vänner som också känner för en stund med Frosta OK

Nils-Erik Bondesson



Ordförande med fokus i blicken under 2017 års danska Jättemil.

Kassörens kommentarer

Medlemsavgifter för 2018

Nu är det 2018, nytt år och ny medlemsavgift som ska betalas. 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.

Många av er har varit duktiga och redan betalat; Hurra!!! - ni behöver inte läsa mer.

För er andra; följande priser är det som gäller:

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

Avgiften betalas in till:

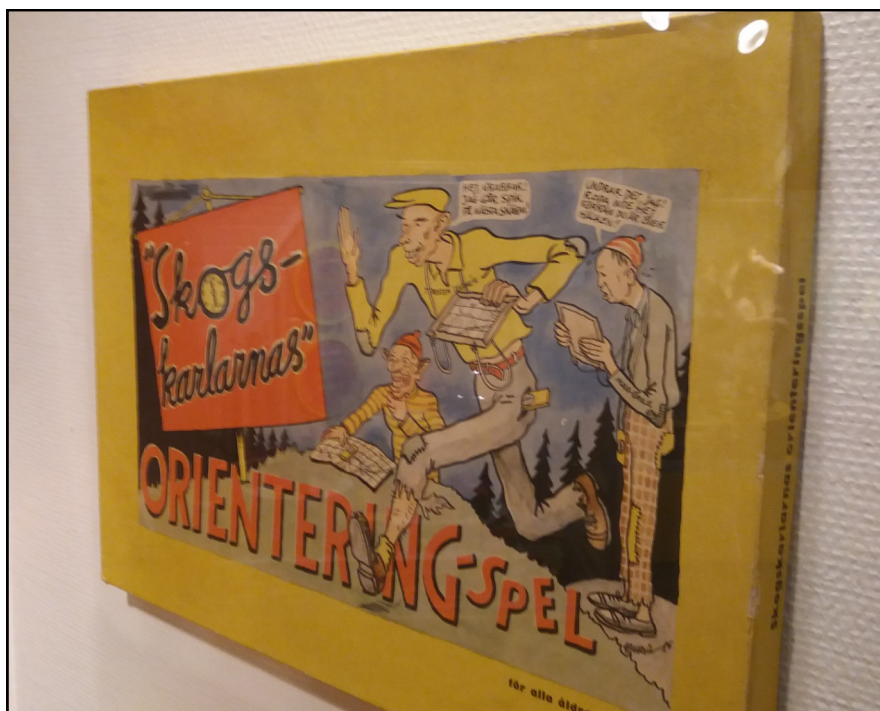
Bankgiro nr: 937-6997

Snälla medlemmar betala gärna inom en månad så slipper undertecknad skriva påminnelsebrev.

Glöm ej heller skriva ert namn.

Ni som var med på årsmötet vet redan, men jag passar på att även här avisera nästa års höjning av medlemsavgiften: Från och med 2019 höjer vi med 100 kr för vuxna medlemmar och 200 kr för familj.

Rune Nilsson



*Herr Rörstam har varit på Lekoseumet i Osby (f.d. "Brios leksaksmuseum") och hittade då Skogskarlarnas orienteringsspel. Någon av er som har spelat det eller rent av har det? Det vore fantastiskt kul att få provspe-
la det—hör av er till redaktionen i så fall.*

Cykelorientering

Välkomna söndagen den 6 maj 2018



Ohoj!

Nu är det dags för årets bästa cykelrunda! Det kommer att bli en härlig cykeltur i Hörbys vackra natur – naturligtvis i vackert väder!

Lagom kluriga frågor finns utmed rundan och självklart blir det en fikapaus någonstans på vägen!

Start kl 14 – 15 vid lekplatsen ovanför badet – detaljerad information kommer senare till dem som anmäler sig.

Efter målgång på Lyckebo blir det hamburgare och grillad korv med tillbehör och god dryck.

Pris: 100 kr/vuxen. Barn: gratis

Anmälan senast 25 april till: cykel.ol@outlook.com

Välkomna!!!

Eva-Carin och Bertil

Marianne & Gunnar

Trimorientering 2018 *runtom Lyckebo mellan 25 mars och 9 augusti*

I år kommer de 40 kontrollerna att sitta runtom Lyckebo, dvs. Frostas klubbstuga, under perioden 25 mars – 9 augusti. Trimpaketet (dvs. karta, kontrollbeskrivningar och svarstalong) finns att hämta på klubblokalen eller hos Leif Karlsson och är gratis för klubbens medlemmar, men om du som medlem vill vara med i utlottningen av presentkort så kostar paketen 50 kr, dvs. ordinarie pris.

När ni lagt vantarna på ett paket är det bara att ge sig ut och orientera sig fram till de 40 kontrollerna som finns utspridda över hela skogsområdet! En del lätta en del svåra och en del rent omöjliga att hitta. I april-maj är det väl som vackrast i skogarna då naturen vaknar till liv med alla nyutslagna träd, buskar och vitsippor. Kanske kan det också vara lite lättare då, innan nässlor och annat högväxande hunnit växa sig alltför högt.

Jag hoppas att många utnyttjar naturpasset, dels för trevlig omväxling till promenader och dels för er som vill träna. Med trimpaketet kan man skapa ett oändligt antal olika träningsorienteringar genom att rita sina egna banor med hjälp av de utsatta kontrollerna.

Skulle någon kontroll saknas tar ni kontakt med mig på mejl: lkn@sverige.nu

Väl mött önskar jag som hittat på kontrollpunkterna.

Leif Karlsson

Frostalunken *medeldistans* *söndagen den 29 april*

Samlingsplatsen kommer att vara en av betesåkrarna norr om klubbstugan. Alla är välkomna att hjälpa till både under själva tävlingsdagen och med förberedelserna veckan innan. Ta gärna kontakt med tävlingssektionen så får du veta mer om vad just du kan hjälpa till med.



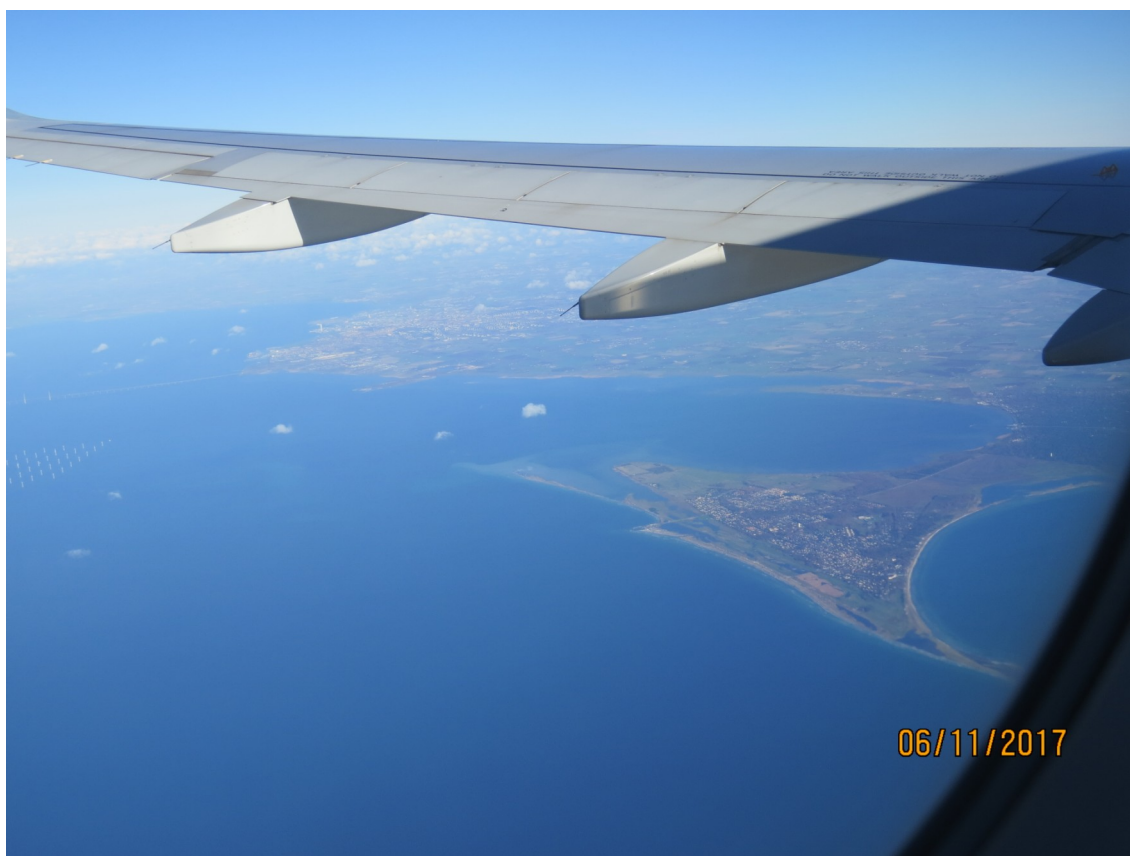
Vi hoppas på barmark i april!

Resa i öst

Höst-Öst resan 2017

I år var det Benkt Andersson och Torill Svendsen som var Frosta OK:s representanter på den årliga resan med buss, orientering och förseningar som huvudsakliga ingredienser. Här kommer några bilder som Benkt bidragit med och de visar att resan faktiskt inte bara handlar om orientering. I år hann de med att besöka Grekland, Bulgarien, Rumänien och Moldavien.

Håll till godo!



Resan började på Kastrup, så därför en bild av Sydvästskåne med Skanör/Falsterbo.



Aten och ett Akropolis under renovering



Är det Småland? Nej, det är ju bara en reklamskylt i Bulgarien.



Och så ett par rumänska damer, som inte hade något emot att bli fotograferade.



Damer från Sverige och Norge (de gillade också att bli fotograferade): Annika och Torill.



Den här kon följde oss c:a en kilometer från betet till sitt ruckel i byn som inte såg djurvänlig ut, men som var hennes "ladugård". Det gjorde mig som kovän sorgsen.



På vägen till samma by låg en enkel begravningsplats, inga hus fanns i närheten, endast ett staket markerade mot den omgivande ängen.



Häst och vagn som jag sett på många bilder från Rumänien, nu fick jag se det i verkligheten.



Till slut en bild från fotbollsstadion i Transnistrien, utbrytarrepubliken från Moldavien som beskrivs som Europas mest slutna land. Här ser mycket väldigt fattigt ut, men det finns undantag... Det var även här som Karl XII slogs i det som kom att kallas Kalabaliken i Bender.

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!



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!

