

Frostabladet



HALLAND 3-DAGARS

**Amalia Andersson fick omslagsplatsen,
men fler Frostingar hamnade på bild,
se mer inne i tidningen.**



DESSUTOM:

O-RINGEN HÖGA KUSTEN • 10-MILA 2019 • ORDFÖRANDEN BER OM FORMHJÄLP

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**

I år började sommaren redan i maj och sedan har den bara pågått och pågått. En annan sak som inte heller har gett med sig är torkan. Torkan visar sig inte bara på våra bönders åkrar utan även i skogen som i bästa fall bara har dammat—i värsta fall har den brunnit. Men enligt alla ekologer är det bra för skogen att brinna lite ibland, men jag kan ändå inte låta bli att tänka på de som blivit av med släktens besparingar i form av vacker och värdefull skog eller klubbar som fått sina bästa tävlingsområden förstörd för flera år framöver. Torkan visar sig också i min hjärna i form av idétorka. Det blir som vanligt alldeles för många bilder på familjen i tidningen. Jag har lovat mig själv att till nästa nummer ska jag ha tjatat till mig så många bilder av er medlemmar att det inte ska vara en enda bild med på någon av mina närmsta släktingar!!!

Om ni tycker att redaktören är lite negativ nu så är det helt korrekt. Jag har fått min första orienteringsskada. På Halland tredagars skar jag upp ett rejält sår som trots en darrhänt akutläkares rejäla stygn aldrig vill läka. Nu är jag tvångskommenderad till vårdcentralen för professionell omläggning varannan dag. Jag som alltid skrutit med mitt fantastiska läkkött (något ska man ju skyta med...) har nu fått se mig slagen av allehanda bakterier i kombination med en rötmanad som började i juli... Se där, nu skyller jag på värmen igen!

Nåja, till advent-orient ska det väl vara läkt och då jäklar ska jag springa hem en julkorv eller två!

Vi ses/Anna Bjärby

Ordförandens ord

Frosta OK en aktiv orienteringsklubb

Nu har jag varit ordförande i Frosta OK i ett halvår. Under denna tid har mycket hänt i form av tävlingar och arrangemang i klubben. Dessa aktiviteter har fungerat mycket bra och det ska vi alla vara mycket nöjda med. Samtidigt bör vi fundera på om vi kan göra mer för oss medlemmar i klubben och hur vi kan nå ut med det vi har att erbjuda som orienteringsklubb.

Tittar vi på vad som varit under första halvåret så är det en aktiv tid för klubbens medlemmar.

Distriktstävling i orientering, 48:e Marknadsloppet, Cykelorientering, Trimorientering och en hel del föreningsarbete som har utförts utanför tävlingsarrangemangen.

I dagarna ska Kretsmästerskap i orientering genomföras. I september/oktober blir det skolorientering med kanske ca 1000 elever totalt.

Finns det mer utrymme för ytterligare aktiviteter i klubben är en fråga som kan ställas.

Mina funderingar är om vi önskar något mer för gemenskapen i klubben och hur vi ska kunna locka nya medlemmar till klubben. Finns det kanske någon tanke på aktivitet som vi bör jobba med för att uppnå detta. Alla förslag och tankar är varmt välkomna.

Ett bra sätt att träffas i klubben är på orienteringstävlingarna. Samåkning till och från tävlingen och samling vid klubbältet med klubbflaggan i topp ger fina möjligheter att träffas och utbyta tankar i den miljön många av oss vill vara i. Skånes tävlingsprogram för hösten startar den 18 augusti. Hämta en broschyr i klubbstugan eller går in på Eventors hemsida (<https://eventor.orientering.se/>

Events) och titta vilka tävlingar som du vill följa med på.

4-Klubbs en viktig tävling att inrikta sig på. Klubbtagstävlingen där alla kan delta i laget och bidra till klubbens placering i denna traditionsrika lagtävling. Reglerna är sådana att ingen kan påverka klubbens resultat mer än i positiv riktning. Planera in detta så det blir en minnesrik klubbträff för oss alla.

Datum för 4-klubbs är den 9:e september i Hallaröd 5 km väster om Önnestad.

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 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

10mila 2019 *Vi ska vara med!*



Nästa år är det dags, den 27-28 april, i Östra Göinge kommun. Då ska Frosta OK vara med i 10-milakavlen. Många har redan anmält sitt intresse men vi vill ju vara så många som möjligt. Anmäl ditt intresse till Anna Bjärby. Mer information kommer under hösten.

O-ringen 2018

En erfarenhet rikare

Familjen Kanders bestående av Erik (40 år), Linda (39 år), Stellan (9 år) och Folke (7 år) bestämde sig i Borås 2015 att då O-ringen gick vid Höga kusten skulle vi dit. Sagt och gjort, husvagnen bokades redan i oktober förra året och familjen Bjärby hjälpte till att guida i O-ringens inte helt intuitiva bokningssystem, här följer inte banorna den nomenklatur vi tidigare stött på. Det blev till slut varsin motionsklass för oss vuxna och Inskolning respektive U1 för barnen.

Första etappen var tuff, särskilt starten där de första kontrollerna tog över 1 timme för oss båda. Båda vi föräldrar var rädda att sönerna inte skulle hinna till start på grund av sina långsamma föräldrar, men att ge upp första dagen var inte alternativ. Vi kom godkända i mål och barnen kom till start. Kvällskursen i höjddkursorientering med grannarna och lärdomarna från dag 1 gjorde en väsentlig förbättring den andra dagen.



Hela familjen Kanders, med nummerlappar och allt.

Efter två dagar av löpning i kuperad och stenig terräng, ville inte Lindas ben mer, träningsvärken var tuff och en massage på arenan kändes väl värt. Men var var kön? Det var ingen kö (ovant i O-ringen sammanhang), det kanske inte tillstår tuffa löpare att unna sig lite massage? Efteråt en rejäl knådning var hon redo för nya utmaningar.

Vi såg fram emot den tredje dagen, vilodagen, men efter en koll i programmet benämndes den som "aktivitetsdagen"!!! Ett förslag var att åka upp på Skuleberget och tydligen åkte så många dit att de fick stänga en av infarterna. Vi var sugna på havsbad men först skulle vi bara ut på en liten skattjakt. Linda hade nämligen tappat sin GPS-mottagare (tillhörande en träningsklocka) första dagen. Via Livelox kunde vi spåra den tappade sändaren på uppskattningsvis 5m när, så efter ett par km vandring från närmaste bilväg började letandet. Behållningen av kvällarnas Liveloxande var stor, så var motivationen för hela familjen hög. Den som hittade GPSen skulle få använda den kommande dag. Men det höga blåbärriset gjorde det svårt att hitta en sak stor som en tändsticksask. Det var inte bara vi som var ute i skogen på vilodagen, ett schweiziskt par stod och diskuterade troliga missar från första dagen och en annan orienterare kom med lätt kliv löpande uppförbranten i risen. Tyvärr återfanns inte GPSen men havsbadet därefter var skönt!

Den fjärde etappen sades vara den tuffaste. Till start hade vi 2700 m och en stigning på 500 höjdmeter. Sista biten hade de lagt ut rep som hjälp att ta sig upp längs bergssidan men utsikten vid starten var bedårande.



Utsikt från arena Backåsa, där etapp 3 och 4 avgjordes.

Orientering i allmänhet och O-ringen i synnerhet är en organisatorisk utmaning som bemästras på ett fascinerade sätt varje gång bl.a. med:

- ”Sista pinnen” för vattenmuggarna
- Antal sittplatser på varje buss eller
- Inom vilka områden på arenan man får ”sitta, tälta eller gå”
- Funktionärer som dirigerar flödet av orienterare i varje köbildande situation

Vi håller helt med Stefan Löfven (som besökte arenan första dagen): ”-Jag är imponerad av den bredd av människor som man ser i målfällan”. Orientering är verkligen till för alla oavsett ålder eller förutsättningar.

Det var kvällarnas eftersnack och genomgångar av kartan (med eller utan Livelox) som gjorde att vi verkligen utvecklades i vår orientering. Vi har aldrig tidigare orienterat flera dagar i rad och kände (och placerades) oss bättre och bättre varje dag.

När vi återlämnade husvagnen i Norrköping efter 200 mils bilkörning, så var vi fast beslutna att åka nästa år igen, då är platsen Kolmården, perfekt att då hyra vagn i Norrköping tänkte vi, men vi någon hade redan hunnit före. Vagnen var redan bokat till O-ringen 2019! Men sådana är orienterare, välplanerade och beslutsamma. Och för familjefridens skull slutade vi på samma (!) placering i respektive klass.

Tack för sällskapet Frostamedlemmar och extra tack till familjen Bjärby! Vi ses i Kolmården 2019 och förhoppningsvis i Skånska skogarna innan dess.

Linda och Erik Kanders



Sista dagen var vi tvungna att äta hos vår campings närmsta granne - Sibyllakiosken.

Hösten och vinter är i antågande *hjälp Nils-Erik att hålla formen*

Efter en lång och skön sommar tar hösten vid. Det innebär för de flesta att de invanda rutinerna tar över. Det finns något som säger ”som du känner dig själv känner du andra” Därför måste jag och kanske någon mer ha lite fasta rutiner för att ta sig ut på motionsrundan där annars ursäkterna för att slippa är lätta att finna. För egen del har jag ambitionen att ta mig runt på blå slingan vid klubbstugan tisdagar och torsdagar. Om inget annat hindrar mig så är jag där strax före kl. 18. Min förhoppning är att några fler kan finna motivation för en liten motionsrunda med åtminstone avslutningen i klubbstugan mellan 18:30 – 19:00. Då blir det svårare för mig att finna på hållbar ursäkt att utebli när flera andra också finns där.

På lördagarna blir det som vanligt motionsrunda om det inte är någon tävling. Lördagar börjar vi klockan 14:00 och avslutar med en fikastund runt 15:30.

Nils-Erik



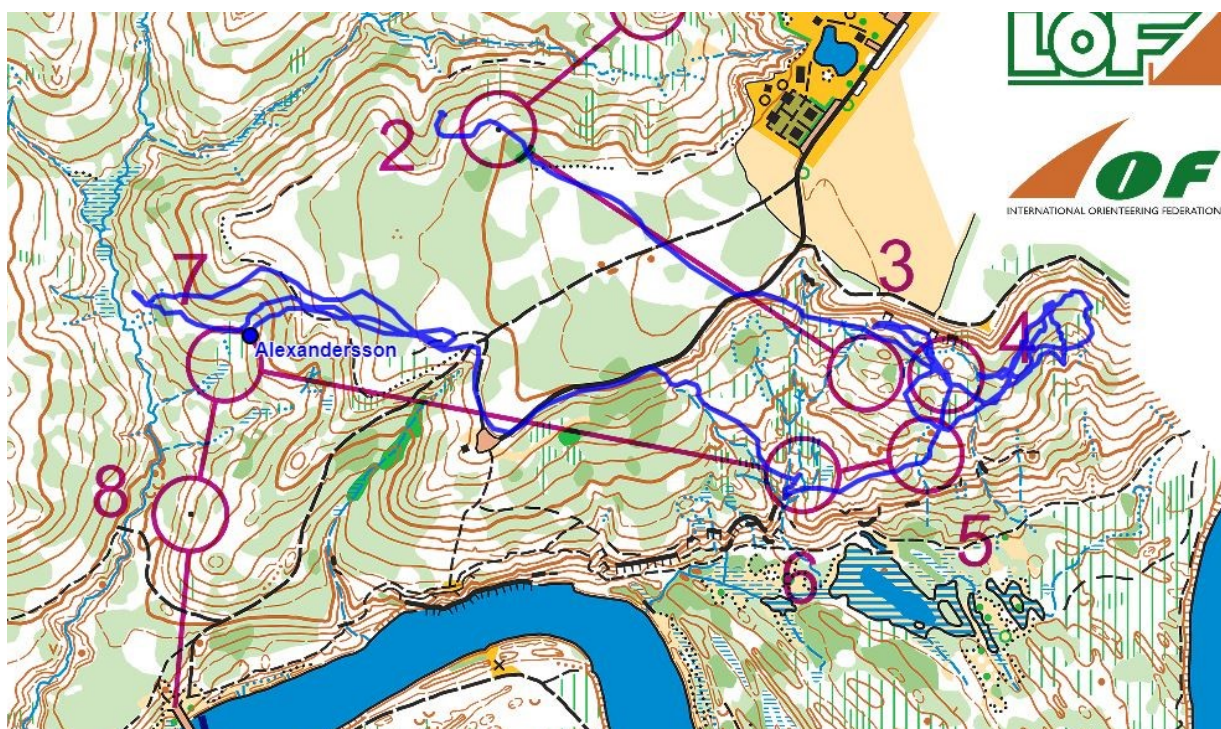
Svärsonen Olle sviker förmodligen svärfar vad det gäller den ack så viktiga grundträningen. Kanske kan någon annan kan ställa upp i hans ställe? Här syns Olle på den tredje etappen på årets Halland 3-dagars.

Även den bästa, kan bomma

I skrivande stund pågår orienterings-VM i Lettland och jag försöker följa det så gott det går trots vardagens bestyr. På tisdagen var det dags för medeldistansen i en terräng som inte låter särskilt lockande för en motionär som jag. Backigt med delvis dålig löpbarhet pga. mycket undervegetation och många fallna träd. Sikten, mestadels dålig eftersom vegetation är så tät.

Tävlingen följde jag via GPS-trackingen och döm om min förvåning när Tove verkade springa förbi kontroll nummer 3. Andlöst väntade jag på att det blå strecket som representerade hennes rutt skulle tvärvända och slinka in i ringen, men icke. Efter ett par minuter stod det klart att hon hade vimsat till det rejält och när hon till slut stämplade missade hon kontroll 3 och stämplade nr 4 direkt. Därefter kom hon aldrig tillbaka i sitt vanliga flyt utan det kom fler bommar.

Jag lägger in en bild på hennes GPS-rutt från en del av banan och - **detta är viktigt!** - jag gör det *inte* för att vi ska skratta åt Tove. Nej, jag gör det för jag tycker att det visar vilken otroligt svår och intressant idrott orientering är. Tove Alexandersson är utan tvekan en av världens bästa orienterare, ändå kan det hända henne! Jag undrar om hon kände samma förvirring, samma ekande tomhet i skallen som jag gör när jag står och desperat försöker tyda kartan, matcha den mot verkligheten omkring mig, kanske till och med börjar tänka tankar som att ”kartritaren har nog struntat i att rita in den beståndsgränsen”?



Finns det någon annan idrott som kan erbjuda utövaren en så varierad och okänd utmaning som orientering? Jag har svårt att komma på någon och jag antar att det också är anledningen till att sporten är så bra för att hålla oss alerta i både kropp och knopp!

Anna Bjärby

- som fortfarande tycker att Tove är bäst i världen, men som nu har ännu mer respekt för vår idrott och alla dessa utmaningar som jag hoppas väntar mig i många år framöver!

Glädjande rapport *ungdomarna verkar bli fler*

En fullkomligt ovetenskaplig undersökning visar att vi börjar få lite mer aktiva ungdomar. Vi har fortfarande bara en tonåring att stoltsera med och i egenskap av det fick Amalia pryda omslaget. Amalia tränar hårt, fast mest konståkning. Men på sommaren hänger hon mer än gärna med ut på tävlingar och nu till hösten ska hon drillas i både piruetter och kontrolltagning. I kategorin ”äldre barn” hade vi fyra som deltog i samtliga etapper på O-ringen och några som inte kunde vara med i år. I den yngsta kategorin, den som liksom fyller på underifrån har vi ett stort gäng barnbarn som är på gång, några kör miniknat och andra fokuserar mest på det sociala umgänget. I år hade vi en deltagare på SKOF:s ungdomsläger och jag är ganska säker på att det blir fler nästa år. Linnéa B som var där gav det fem SI-pinnar av fem möjliga i betyg.

Anna Bjärby



Alexander och Tage var två av de sammanlagt åtta ungdomarna som hängde i Frostas tält på årets O-ringen. Tage satsade mest på det sociala och i ärlighetens namn var det nog det Alexander också gjorde!



Linnéa Bjärby på andra etappen av årets O-ringen. Det syns på ansiktsfärgen att hon har tagit sin orientering ett steg längre: Från att bara satsa på spurtan har hon nu börjat jobba för att komma ner i kilometertid.

André vill ha sällskap

Ett upprop!

André (på bild nedan) är inte bara pappa, make och tävlingsledare. Han är också ungdomstränare (åtminstone till några i sin närhet), veterantränare (till familjen Kanders och andra som känt sig manade!) och duktig på att följa nybörjare och andra i skogen. Dessutom älskar han att springa för Frosta OK och nu söker han deltagare till lite av varje. Gör honom glad och häng med!



- *4-klubbs 9/9 2018*
- *Revinge by Night (31/8 2018)*
- *10-mila 2019 (27-28/4 2019)*
- *stafett-DM (helgen 25-26/8 2018)*
- *Bornholm Open 26-28/10 2018*
- *Jättemilen i Danmark (11/11 2018)*

Alla bidrag till vårt lilla blad mottages med största tack-samhet. 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!

