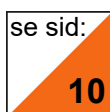
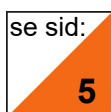
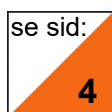


Frostabladet



U4-MANNA 2018

BILDER PÅ LEIF SANDGREN!



HÖSTEN UR BENGT I:S PERSPEKTIV



DESSUTOM:

KM 2018 • 10-MILA 2019 • NY SERIE: MIN ANDRA SPORT

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**

Min förra spalt, avslutades med att jag minsann skulle vara läkt till Advent-Orient. Dagens spalt skrivs efter årets första Advents-Orient. Knäet är läkt (det tog otroliga NIO veckor för såret att läka), men jag har en ny idrottsskada att lägga till meritlistan: Sträckning av baksidan av låret. Tyvärr kan jag inte stoltsera med att ha fått den under en riktigt mäktig spurt efter ett bomfritt lopp. Nej, istället fick jag det när jag deltog i Barn- och Ungdomstränarutbildningen häromveckan. I utbildningen fanns också praktiska pass, där vi fick genomföra de lekar och övningar som vi kan ha på våra träningar så småningom. Redan på fredagskvällen hade vi första passet, i mörkret på en gräsmatta utanför konferenslokalen. Olika uppvärmningsövningar och lekar var temat. En cirkelstafett, vi var indelade i lag. Det var allt som behövdes för att få Anna, 45 år, att ge allt hon hade. Jag kände dunken i ryggen från löparen innan mig. Jag kom in fint i första kurvan, längde steget lite till och ”%&#!!! Jag landade som ett JAS-plan i det blöta gräset och vred mig i plågor som en överbetald fotbollsspelare. Resten av helgen var smärtsam. Nog för att baksidan av låret gjorde ont, men det var också lite pinsamt att jag inte insett mina begränsningar och lyckades skada mig på en ganska välfriserade gräsmatta...

Vi ses/Anna Bjärby

Ordförandens ord

Frosta OK en aktiv orienteringsklubb

Nu är snart julen här och därmed har snart även året 2018 passerat.

För många av oss har detta året inneburit många fina tävlingar i skiftande terräng och årstider. Vad som har varit genomgående är att vädret oftast varit väl anpassat för orientering. Nästan så man blir rädd för att bli bortskämd med vackert orienteringsväder.

Nu på hösten har även skolorienteringen genomförts med många villiga skolorienterare. Problemet är att det är så svårt att få dem att fortsätta med orientering även på fritiden. Kanske det finns några bra tankar som borde prövas? Klart är att vi ska starta en planerad medlemsrekrytering med tillhörande nybörjarkurs efter årsskiftet. Fram till dess så ser vi fram mot de höst/vintertävlingar som återstår. Speciellt Adventsorienteringen är en årlig tradition som lockar många Frostingar.

Vår motionsslinga med start och mål från klubbstugan är ett bra alternativ för lite motion. Slingan är på ca 5 km och är märkt med blå färg och den nyare sträckningen med vit snitsel tills vidare. Tisdagar och torsdagar ca 18:00 brukar vi starta med tända lampor.

Till dessa motionsrundor välkomnar vi även de som satsar på långlopp och vill springa annat än tröttsamma vägar.

På lördagarna är kl. 14:00 med vidhängande bastu och fika en trevlig aktivitet innan lördagskvällens program tar över för var och en av oss

Ser fram mot att träffa er alla vid några av dessa aktiviteter

Nils-Erik

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

Jättemilen 2018



Leif Sandgren kom tvåa av de 26 startande i klassen H70. Här är han tvåa från höger på prisutdelningen i det regniga Danmark. I samma klass ställde även Leif Karlsson och Nils-Erik Bondesson upp.

Hösten 2018

Bengt I:s betraktelser

Veteran-SM

Almanackan visar på 15 september och det lördagsmorgon och vi ska till SM för Veteraner, FK Boken står som arrangörer. En tävling som pågår i två dagar och som jag aldrig sprungit. Jag ska hämta veteraner på söder kl. 8.00. Leif K. tyckte det var lite för tidigt så han körde själv. Det var skapligt väder, men tunga moln syntes norröver. Men en kunnig meteorolog, Janne, med mobiltelefon i handen förklarade att regnet skulle upphöra. Men norr om Hässleholm brakade det loss med en kraftig regnskur. "Lugn", sa Janne, "det är bara ett litet regnområde som ska passera". Mycket riktigt blev det skapligt väder. Efter

diverse diskussioner blev det bestämt var tältet skulle stå och slutligen kom klubbskärmen upp. Det var ett glatt gäng Frosta OK:are med stora förhoppningar på kommande tävlingar. För en del förverkligades dessa förhoppningar: Grattis Anna-Karin till tre medaljer och Leif S. till två medaljer! Vi andra fick åka hem med lite blygsammare placeringar. Ett litet tips är att inte bli sexa, för just den placeringen klarade inte datorerna av att redovisa.



Högst upp på pallen: Leif Sandgren med guldmedaljen runt halsen. Segern i H70, medeldistansen, tog han hem med 4 sekunder till godo på tvåan, Kenneth Johansson från Eskilstuna. Grattis!

Lång-DM

Ingen rast ingen ro, nu var det bara att åka hem och ladda om batterierna till Lång DM som gick av stapeln den 23 september. FK Åsen slår upp arenan i Killhult, våra hemmatrakter. Nu skulle gubbarna få känna av en laddad

H-80 gubbe. Som alltid är kroppen trögstartad på morgonen, men när den väl kommit upp i varv är den svår att stoppa och i detta fall räckte det till en DM-vinst. Inget att skryta med, men faktum var att dom andra var sämre. Den alltid otrolige Leif Sandgren tog klubbens andra DM vinst. Där verkar varken knoppen eller kroppen vara svåra att få fart på.

Ultra-DM

Nu var dom ”korta” sträckorna avklarade. Det är den 21 oktober och nu skulle vi upp till Blekinge och ge oss på Ultralång. Det är lång bana med gaffling, men där vi fick en överraskning. I klasserna D-70 och H-80 fanns ingen gaffling överhuvudtaget. Och med stig fram till första kontrollen blev det ju som en enda lång transportsträcka. Dessutom skulle vi samsas med alla de andra klasserna som startade utanför Ultralång och använde samma stig. Detta blev omkörning i terräng och medförde att man bara hamnade längre ner i ledet. Vad gör man? Jo man försöker gena lite, var i fatt vid kontrollen. Till andra och tredje kontrollen var det bara att ha koll på varandra. Men så var det roliga slut, över stora vägen in i ett bostadsområde, samma tanke, att gena för att få lite försprång. På det vägvalet tappade jag kontakten med övriga i klassen. När jag sen inte såg högervägvalet där de andra sprang väg runt om, som var en minut snabbare. Äntligen fick vi två kontroller som jag räknar som orientering, där jag tog in lite, men en miss på sista var inte bra. Grattis till Arne som vann, Bo som blev tvåa. Tack till Nelking som räddade mig från att bli sist.

Jag försöker förstå, men jag förstår inte meningen med att bara vi och D-70 skulle få en rak bana, alla övriga klasser hade gaffling och start på annat håll. Det blev som ett terränglopp där ingen själv behövde orientera. Låt oss i stället starta med mellanrum eller med gaffling som övriga klasser. Även vi som är lite äldre kan själv orientera på egen hand. Nu slutar jag med en önskan om att nästa års Ultralång arrangör har detta i åtanke.

Bengt I.

Veteran-SM 2018

På fredagen sprang Anna-Karin hem en silvermedalj i D35:ornas sprint, 20 sekunder efter Marlene Bjärehed från Malmö OK.

Bronsmedaljen kammades hem på lördagen, även denna gång en liten bit efter Marlene. Vann gjorde Hanna Persson från Göteborg-Majorna OK.

Tredje gången gillt: på söndagen kom guld och Anna-Karin utklassade resten av motståndet i D35 och sprang i mål med drygt 4 minuter till godo på tvåan Hanna Modin från Lunds OK.



Enligt en källa nära Anna-Karin var det tur att guldet kom då en yngre medlem i familjen hade uttryckt att det bara var guld som räknades! Och så sägs det att det är föräldrarna som sätter press på barnen - här verkar det vara tvärtom!

Redaktionen säger 'Snyggt jobbat' och 'Grattis' till Anna-Karin.

Fyrklubbs 2018

Tradition, Skånes orienteringsflaggskepp, Jan-Erik Nelking, 80-upplagan 2018, Sveriges "äldsta och mest traditionsrika tävling".

Årets arrangör Härlövs IF inbjöd till tävling i Kalvaboda på Linderödsåsen. Vi som varit med några år vet att Fyrklubbs är välarrangerat. Jan-Erik Nelking som haft huvudansvaret för tävlingen i över femtio år lämnar inget åt slumpen. Han är också den som sprungit flest Fyrklubbs, 68 stycken, mest starter i Frosta har Bengt I Nilsson med 61. Leif Sandgren har avverkat 57 st. Respekt!

Att Fyrklubbs dessutom är den Skånetävling som har flest antal startande visar att tradition och genomtänkta arrangemang är en kombination som håller. Med ungdomsklasser och öppna banor orienterade över tusen personer vid Kalvaboda i ett strålande väder.

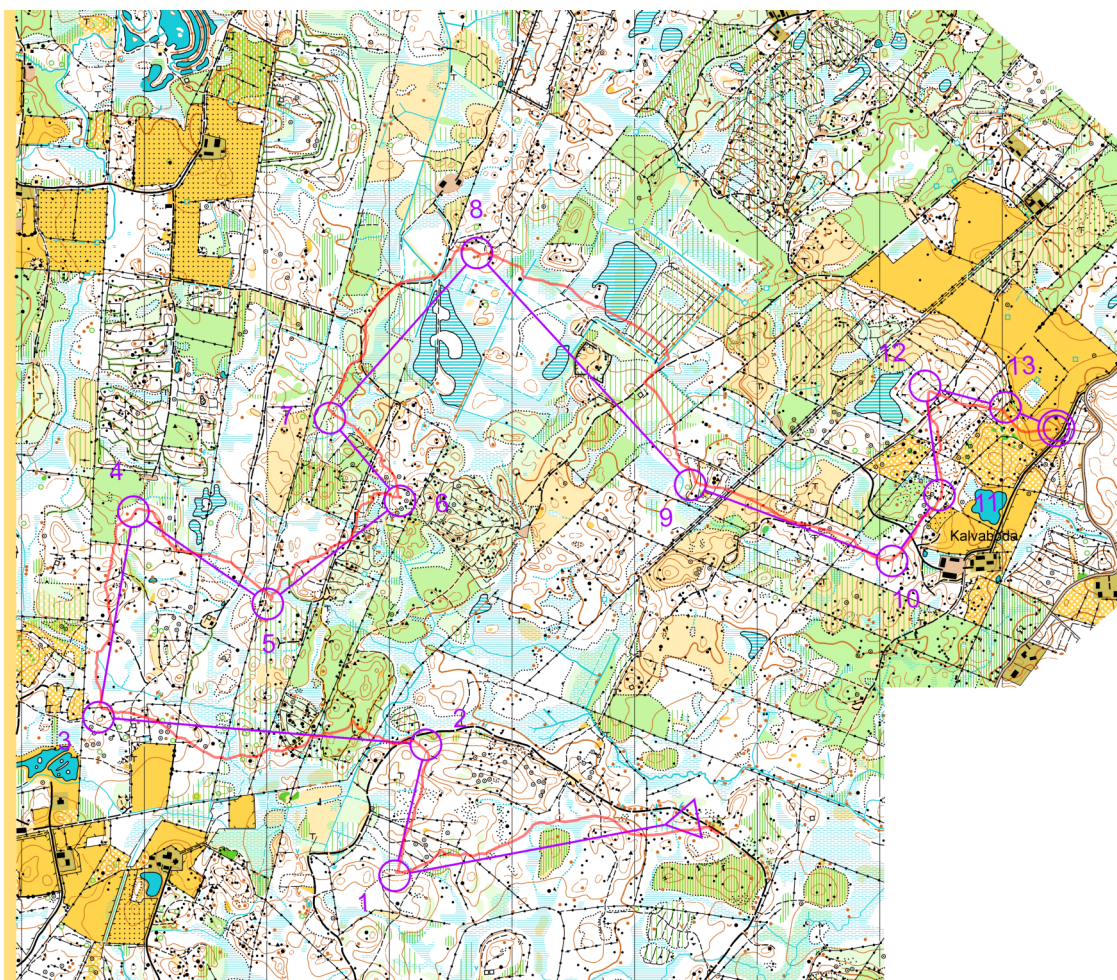
Men Fyrklubbstävling är det ju bara för klubbarna i grupp A, där Pan-Kristianstad tog ytterligare en seger, sedan blir det femklubbs och ännu flera klubbs ju lägre ner i grupperna man kommer.

Vi i Frosta hade kanske inte en av våra allra bästa fyrklubbsdagar, men ambition och glädje var på plats. Dessutom glädjande att se så många Frostingar mellan skärmarna.

Nu kommer vi igen 2019 med färre missar och mera fart.

Benkt Andersson

- 38 fyrklubbs



Här syns André Bjärbys rutt på långa banan i vår grupp D. Rutten som hölls ganska väl längs linjen resulterade i en niondeplats av de 22 startande, nio sekunder före Leif Sandgren!

Rapport från årets skol-OL

Peter Westerlind, lärare, skriver att från Älvdalsskolan var ca 200 elever (årskurs 1-6) med och från Killhultsskolan var det ca 30 elever från årskurs 3-6 med. Han skickar också med några omdömen från eleverna:

- ”det var skoj - kul att få hålla i pinnen” åk 3
- ”bra att man får jobba med en kamrat” åk 3
- ”roligt att leta efter kontroller och glädjen när man hittar dem” åk 6
- ”orientera är inte så skoj men att jobba med en kompis är jätteroligt” åk 6
- ”kul att lära sig om karta och karttecken” åk 6
- ”bra att använda huvudet och inte bara rusa fram i skogen” åk 6
- ”kul med utmaningen att inte alla kontroller ligger vid spåret” åk 6
- ”jag känner att jag blivit bättre på att orientera för att vi gör det varje år” åk 6

Från arkivet

På klubbstugan övervåning finns ett fantastiskt arkiv med mängder av artiklar från många år tillbaka. På nedanstående bild sägs än av våra medlemmar (som redan fått två bildplatser i detta nummer av Frostabladet) bara vara 39 år, så bilden är i alla fall tagen någon gång före år 2000.

Vi rekommenderar alla att ta en av pärmarna och bläddra i nästa gång ni tittar in efter träningen. De står ovanför trappan upp till övervåningen.

Bästa säsongen 4/7

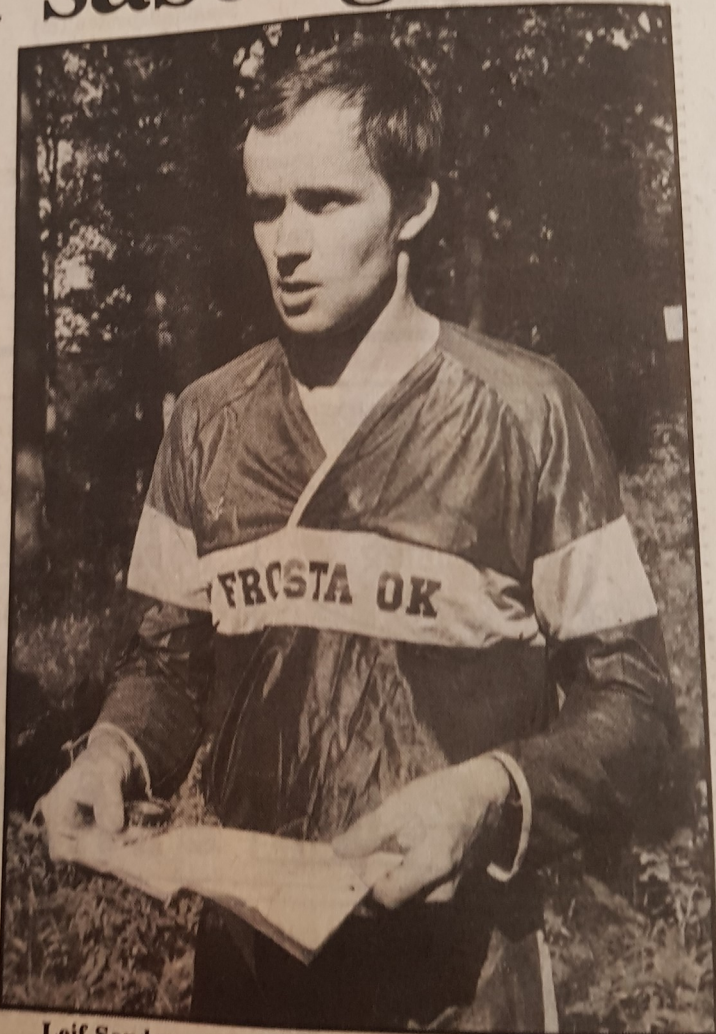
HÖRBY Efter elva hårda och slitsamma, men framgångsrika år i Osbyklubben OK Gyngle lekte Leif Sandgren med tanken att varva ner på hemmaplan eftersom Frosta OK inte arbetar med samma breda elitsatsning som göingarna.

– Min avsikt var faktiskt att ta det lite lugnare med vinterträningen. Jag höll igen efter "Jättemilen" i november, men vid årsskiftet blev det åter de sedvanliga tre entimmespassen i veckan, berättar Leif Sandgren.

Men någon nervarvning har inte klubbytet inneburit, om man undantar budkavlesidan. Leif Sandgren går mot sin bästa säsong någonsin, 39 år gammal.

Bland meriterna kan nämnas 17 ol-segrar, DM-seger i skidstafett och bronsplakett i skid-ol vid Götalandsmästerskapen samt sex långloppsvinster och ett DM-tecken på 5 000 meter bana.

– SPORTEN –



Leif Sandgren, Frosta OK, Hörby, har under vårens 1986 svarat för sin bästa idrottssäsong någonsin. Bild: Sven-Åke Persson.

J9 SPORTEN 12-13

Ungdomsstafetten i Skåne 30 september 2018



Den "ofrivillige orienteraren" laddar upp genom att läsa - precis som förra året! Efteråt kommenterade han stafetten med orden "Det var årets bästa orientering!"

Förra året hade vi fått ihop ett lag i U 3-manna. Redan i år kunde klubben växla upp en klass och fick ihop ett lag till U 4-manna som var flera snäpp svårare: 4 sträckor på gul och vit nivå. Tyvärr fick vi ett återbud, men vi löste det genom att låna en tjej från Eslövs FK, Lea Palm. Detta samarbete hoppas vi kunna försätta med i framtiden, det var mycket roligt och givande.

Första sträckan sprangs av Eslövs-Lea med bravur. Hon växlade ut Simon som debuterade i stafettsammanhang (extra imponerande då han bara sprungit ett fåtal gånger på helt egen hand!). Därefter var det Alexanders tur. Han sprang för allt var tygen höll och växlade ut syrran Linnéa på sista sträckan. När hon kom mot målet flankerades hon av resten av laget!

Anna Bjärby



Simon, Lea och Alexander flankerar Linnéa på sista spurt. Hon hann dock springa ut ur bilden..



Simon på väg in mot växling.

Orienteringsaktivitet - rapport från jobbet -

Undertecknad kunde inte vara med på ungdomsstafetten eftersom jag var beordrad arbete. Min arbetsgivare, Stiftelsen Skånska Landskap, anordnade en höstdag med aktiviteter för hela familjen i Snogeholms Strövområde. Mitt bidrag var en labyrintorientering. Jag hade gjort två banor i samma labyrint. En för de allra minsta (med figurer á la Miniknat) och en längre, krångligare bana med 10 kontroller belägna längre in i labyrinten. Under dagen sprang gjordes drygt 100 starter med SI-pinne (en del struntade i pinne och sprang ändå), och jag fick väldigt många uppskattande kommentarer och frågor om orientering både av unga och gamla. Det här kommer jag absolut att köra igen, kanske som pausunderhållning på våra DM-tävlingar 2019?

Anna Bjärby



KM 2018

resultat från Stackedala 17/11 2018

I år hade vi beslutat att genomföra det årliga klubbmästerskapet för Frosta OK tillsammans med FK Åsen. Vi samlades vid deras klubbstuga i Stackedala, där det, i fin terräng, bjöds på tre olika banor för seniorer, kort, mellan och lång. Från Frosta OK var vi 10 deltagare som alla genomförde fina lopp.

RESULTAT

Ungdomsbana D10

Alicia Krafft 34:40

Mellanbana H40

Mattias Kovacic 56:06

Janne Lindholm 75:44

Kortbana H60

Rolf Nilsson 57:48

Bengt I Nilsson 62:38

Sven-Erik Persson 77:12

Kortbana H70

Leif Sandgren 40:14

Benkt Andersson 49:23

Leif Karlsson 65:58

Nils-Erik Bondesson (76:34) ej godk

Nils-Erik Bondesson

SKOL-OL

- en niondeklassare från Ölyckeskolan rapporterar -

Den 23 oktober var alla 9:or från Ölyckeskolan i Hörby och orienterade. Vädret var verkligen inte det bästa men vi åkte dit ändå. Allt skulle ju gå bra bara vi hade ”kläder efter väder” som våra lärare sa. Det gjorde det också. På förmiddagen höll vi oss mest inne i en stuga, där vi bland annat lärde oss lite om att knyta knopar och allemansrätten. Vi gick även igenom alla kartor till orienteringen med Nils-Erik så vi skulle känna oss lite mer säkra. Det var väldigt bra, tyckte jag personligen, man kände sig lite lugnare när man väl skulle orientera.

På eftermiddagen satte vi igång med själva orienteringen. Där var tre olika banor som man kunde springa. Banorna var olika svåra och långa. Man valde den banan som man kände av att man skulle klara av. Men de flesta hann springa minst två banor och vissa sprang alla.

Vi vill tacka Frosta OK som var så snälla och lånade ut sin stuga till oss så vi kunde gå in och värma oss. Men även gjorde alla kartor och satte ut alla kontroller. Även ett stort tack för ni var där med oss under hela dagen och svarade på alla våra frågor och hjälpte oss under dagen.

Min snabba bobkarriär

Jag var några och tjugo, Hammarstrand i östra Jämtland var platsen. Fanns där med Lasse och Tom, som förutom att de var stockholmare, också hade stor framgång hos tjejerna på den östgötska folkhögskola vi var elever på. Jag delade inte den framgången. Men, nu var vi där för skidor och bob. Tom var vid den tiden en duktig bobåkare och ansåg att det var något som Lasse och Bengan skulle prova på.

Första åket var c:a halva banans längd, Tom var förare, eller pilot som dom stora grabbarna säger. Jag och Lasse var bromsare vid våra åk. Det gick fort och kurvorna kom i rask takt, men det skulle strax gå ännu fortare. Det var dags för hela banan, Tom som normalt inte var förare överlät uppdraget att styra till en mer rutinerad pilot, (d.v.s äldre). Lasse drog sig efter viss tvekan ur möjligheten att åka



Tyvärr inte vår Bob-Benkt, men väl Ivan Brown och Alan Washbond från USA som tog hem guldet i OS 1936 i Garmisch-Partenkirchen.

hela banan. Jag antog utmaningen! Boben drogs upp mot startpunkten, jag och den rutinerade följde efter. Den övriga gruppen, med lokala bobåkare tog plats ett stycke ner i banan för att analysera veteranens och nybörjarens åk.

Och nu gick det fort*, första gången i skarpt läge inverkar naturligtvis. När vi närmade oss den första riktigt doserade kurvan kändes det som att vara på väg rakt in i en vägg och tvärstopp, men inte! En snabb riktningsändring och så ut på nästa raka, då ropar piloten "BRAKE", och nu gäller det att göra rätt. Förmaningen innan start var: "Ropar jag 'brake', så gör du det, men bara på en raksträcka, bromsar du i en kurva hamnar vi på sidan och det är mycket olämpligt!". Att händerna hela tiden hölls hårt runt bromshandtagen behöver kanske inte nämnas. Veteranen och nybörjaren kom ner på ett någorlunda anständigt sätt tyckte jag, men bobåkarna vid sidan av banan ansåg att åket var vingligt och allmänt oroligt.

Någon fortsättning blev det inte, trots att jag fick en fråga om att ställa upp som bromsare i en tvåmansbob vid SM som var nära förestående. Det har jag ångrat. Tänk att kunna säga att man varit med i ett Svenska Mästerskap i bob!

Tillbaka i Östergötland gjorde folkhögskolan en tur till traktens skidbacke, där fanns även en isig och hoppig pulkabacke, med en ganska brant överdel. Den överdelen undvek alla, med ett undantag; Har man åkt hela banan i Hammarstrands bobbana ska väl inte en tefatsbacke vara något hinder tänkte jag. Det var ingen bra tanke. AJ, AJ, AJ i svanskotan. Att på något sätt tala om för "halvbacks-åkarna" hur ont det gjorde fanns naturligtvis inte på kartan.

För övrigt har jag också en väldigt kort rallykarriär bakom mej. En sträcka på en tävling. Men det är en helt annan historia! Men jag får vara nöjd med att ha varit/är en halvbra orienterare som nu avslutat mitt sextionde OL-år.

Benkt Andersson

- 38 fyrklubbs och 1,5 bob-åk

* 120 är den ungefärliga toppfarten, att man sitter så nära marken gör väl att fartkänslan förstärks.

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!

