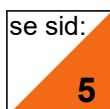


FROSTABLADET



SAMLING I FROSTATÄLTET!

O-RINGEN PÅ CYKEL



10-MILA 2019



DESSUTOM:

LÅNGDM 2019 • IT-INFO • HÖSTENS TÄVLINGAR

Frosta OK

orgnr	802467-8834
adress	Uggleborgsvägen 12 242 35 Hörby
bankgiro	937-6997
medlems-avgifter	tävlande <= 20 år: 100 kr tävlande >=21 år: 300 kr familj: 600 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 André Bjärby, ledamot, vice ordf. Gustaf Scheja, ledamot, vice sekr. Bengt I Nilsson, ledamot Anna Bjärby, ledamot Linda Westerlund, 1:a suppleant Malin Gillsparr Malmqvist, 2:a suppleant

**Redaktörens ruta**

Jag är så stolt över vår lilla klubb! Tänk vad vi hinner med, vad mycket vi genomför och upplever tillsammans. I år har vi haft bland annat haft nybörjarkurs, cykelorientering, ordnat marknadsloppet och sprungit i lagtävlingen fyrklubbs tillsammans. Men det jag, personligen, är allra gladast för är att jag fick den stora äran att springa 10milastafetten tillsammans med er. Och det var inte bara tillsammans med de andra som sprang i laget, utan jag kände hur hela klubben var närvarande, en del rent fysiskt och andra via digital eller mental teknik. Vi är alla mitt uppe i livet, i olika faser och med olika förutsättningar, men ändå genomförde vi det. Vi tog kontroll efter kontroll - jag som bara tjtade om en enda sak: ”dubbelkolla kodsiffrorna” var så oerhört rädd att stämpla fel att jag kontrollerade kodsiffrorna minst tre gånger vid varje kontroll.

För min del är stafetterna ett socialt äventyr, jag tycker att det räcker att vi gör så gott vi kan och samtidigt har roligt. Hittar vi alla kontrollerna så är vi grymma! Med den inställningen hoppas jag att fler vill prova på att vara med. Det finns många roliga stafetter: Just nu funderar jag till exempelvis på om det inte vore häftigt att uppleva midnattssolen i Rovaniemi 2020 (Jukola). Eller breddstafetten 25-manna? Eller kanske en sprintstafett ihop med någon av er?

Vi ses/Anna Bjärby

Ordförandens ord

Hösten i antågande

Nu är det tid att summera sommaren och blicka fram mot höstens aktiviteter. Sommar är för mig och flera andra att åka på olika flerdagarstävlingar runt om i Sverige. Så har det även varit denna sommar. Det är en otrolig upplevelse att komma till en så skiftande orienteringsnatur mellan de olika tävlingarna. Från stads- och parkorientering i Helsingborg till O-ringen i Norrköping och allt där emellan.

På hemmaplan startade sommaren med cykelorientering som var arrangerad av Eva-Carin och Bertil Persson tillsammans med Inger och Janne Lindholm. Cykelturen var till stor del förlagd från banvallen vid Ekeboda mot Satsrup och sedan längs landsvägen tillbaka till klubbstugan. En mycket fin cykeltur kantad med frågor längs vägen. Frågorna var svåra för många av oss och jag tror ingen hade alla rätt mer än möjligen författaren till frågorna. Väl tillbaka så blev det grillning och fika. Det ska bli spännande att se vad som bjuds nästa år.

Ett stort tack till dessa arrangörer.

Nästa samlande uppgift i sommar var som alltid Hörby Marknadslopp. I år var andra året med det komprimerade startmellanrummet. En förändring som gör hela marknadsloppet intressantare för både tävlande och publik. Det märks att klubbens medlemmar och funktionärer känner för detta då allting flyter på utan några störande moment.

Nästa år blir det 50 års jubileum. Det känns spännande. Kan vi göra något extra av detta. Tankar och förslag kring arrangemanget från er alla önskas till marknadsloppsektionen.

Nu är hösten på väg och det innebär nya aktiviteter i klubben. Orienteringarna för i höst finns att läsa om i Eventors tävlingskalender där man även anmäler sig till önskad tävling. Som alltid har vi samåkning i den utsträckning som en sådan önskan om detta når mig.

Den 8:e september är det lång DM med Frosta OK som arrangör. Här önskar vi en stark uppslutning av funktionärer för denna tävling. Samlingsplatsen är vid Naturcentrum i Fulltofta.

Ett lite annorlunda uppdrag som Frosta OK ska genomföra är att vara parkeringsvakter till arrangemanget Jöns Henrikssons minne i Östra Sallerup. Datumet den 15 september. Eftersom det kolliderar med FK Åsens orienteringstävling så ska vi försöka finna funktionärer på förmiddagen som inte ska springa denna tävling. Klubben har en god ersättning till klubbkassan för detta uppdrag. Mer information kommer i en egen skrivelse till er alla

Med en förhoppning att träffa er alla på så många platser som möjligt önskar jag er en minnesvärd höst.

Nils-Erik Bondesson

Kassörens kommentarer

Nytt år och nya medlemsavgifter för 2019

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. **Minns ni att jag aviserade en höjning inför 2019?** Det är alltså 100 kronor dyrare för vuxna i år och 200 kronor dyrare för en familj.

Många av er har varit duktiga och redan betalat; betalade ni in rätt summa så: Hurra!!! - ni behöver inte läsa mer. Några av er har betalat in den gamla, lägre summan, ni behöver göra en kompletteringsbetalning. Och för er andra; följande priser är det som gäller:

- | | |
|-----------------------|--------|
| • Vuxna | 300 kr |
| • Familj | 600 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.

Rune Nilsson



Gräsroten

Vår klubb är ansluten till Svenska Spels initiativ Gräsroten som varje år delar ut 50 miljoner till ungdomsidrotten.

Du kan stödja oss när du spelar hos Svenska Spel Tur och/eller Svenska Spel Sport & Casino, så är vi med och delar på pengarna.

Du gör det på: svenskaspel.se/grasroten eller klickar bara på bannern längst ner till höger på Frosta OK:s hemsida: www.frostaok.se.

Det kostar inget extra men gör STOR skillnad.

Backa vår klubb!

O-ringen på cykel

Linda berättar om sin upplevelse

I slutet av mars bestämde jag och Mats oss för att i år skulle vi delta i O-ringen som skulle vara i Norrköping. Men i stället för vanlig orientering så anmälde vi oss till MTBO (mountainbikeorientering). I fem dagar skulle vi cykla i tävlingsklass. Jag längtade faktiskt hela våren till vecka 30. Att vara med på O-ringen är något visst!

Vi körde hemifrån tidigt på lördagen och ankom till Himmelstalund efter lunch. Det var lätt att hitta till vår plats. Vi var 3 ekipage från Frosta OK som skulle stå utan ström, då alla el-platserna var slut. Men vår plats hade ett bra läge, till och med inomhusdusch och toalett i närheten. När vi kommit till rätta med husbilen gick vi och hämtade våra nummerlappar vid anmälningen. Efter det cyklade vi in till Norrköping. En mysig cykelstig längst med Motala ström ledde oss rakt in i Norrköpings centrum. Det

visade sig att dom bevarat alla gamla industribyggnader från dåtiden. Väldigt vackert och intressant. Vi cyklade runt och kollade på staden. Hittade en pizzeria precis vid strömmen som hade en orienteringsskärm utanför. Avnjöt en stenugnsbakad pizza i härlig kvällssol. Väl tillbaka hade familjen Kanders också anslutit till campingen.



På söndagen var det dags för en liten uppvärmningstur på MTB. Vi cyklade i utkanten på Norrköping. Jag vek av lite tidigare så det blev 2,5 mil för mig. Mats tog en lite längre runda på ca 5 mil. Under tiden vi var borta hade familjen Bjärby också kommit. Vi var nu fulltaliga på vår camping. Vi beskådade invigningen som var inne i Ishallen. Musik, dans och tal av O-ringens general. Det avslutades med Bagheerastafetten där Linnea Bjärby var med i ett lag från Skåneslätten. Växlingen var inne i ishallen. Många lag och vilken fart dom hade. Ett trevligt avslut på invigningen.

På måndagen började första etappen i Finspång. Då vi behövde ha våra cyklar med på tävlingen så var alternativen att ta husbilen till etappen eller att cykla. Bussarna hade inte möjlighet att ta cyklar med. Vi beslutade att cykla dit, vi startade inte förrän vid 11-tiden. Inte kan 29 km enkel resa vara så jobbigt...eller? Det var i alla fall en mycket fin cykelväg. Cyklade längst guldkusten med fantastiska villor. Väl framme tog det en liten stund innan vi hittade Frosta OK:s flagga bland alla andra. Vi träffade på Linda Tufvesson i Frosta OK lägret. Hon, precis som vi, skulle också delta i MTB-O. Jag startade först och började allt annat än bra. Missade både 1:an och 2:an. Det ska ju bara inte hända. Men min hjärna hade varit ifrån orienteringen länge så det tog tid för den att fatta vad som gällde. Gick



lite bättre ett tag, men gjorde en väldigt grov miss då jag svängde in på en stig 500 meter innan jag skulle svänga. När jag väl läste in mej blev jag irriterad och cyklade på som bara den. Överraskade mej själv med att cykla över rötter och stenar utan att sakta ner som jag brukar. Blev till och med ett litet hopp, visserligen mer ett misstag, men jag gjorde det! Där växte mitt cykelego och jag vågade cykla lite fortare.

Efter 14,5 km cykling var jag i mål. Trots mina missar var jag ganska nöjd tills de läste av min pinne. Va? Missat en kontroll Omöjligt... Mats kom i mål en stund efter mig. Han också missat samma kontroll, det måste vara fel på den. Vi pratade med sekretariatet och de skulle kolla upp det när dom samlat in enheterna.

Vi eller rättare sagt jag beslutade att vi skulle parkera cyklarna i garaget som de ordnat till MTB-deltagarna. Brukshundsklubben skulle gå vakt där under natten då värdet på cyklarna som stod där var väldigt högt. Vi tog bussen hem och väntade på att Livelox skulle komma ut så vi kunde kolla vår missade kontroll. Det visade sej att varken jag eller Mats hade varit där - lite snopet när vi bägge var ganska säkra att vi varit där. Den låg väldigt nära kontrollen innan. Vi missade alltså samma kontroll. Hur stor chans är det? Somnade gott på kvällen efter all cykling och tänkande.

Tisdag morgon tog vi bussen ut till etappen. Kändes som ett bra beslut att vi parkerade cyklarna på arenan dagen innan. Bara tanken på att cykla dit på morgonen i lite duggregn gjorde mej trött. Dagens bana var långdistans med kartvändning. Gick betydligt bättre med orienteringen denna dag. Men cyklingen var teknisk och svår. Fick stanna några gånger och släppa förbi dom snabba och orädda. Jag cyklade någon omväg för att slippa de bökgaste stigarna.

Mats trivdes bra med denna dagens bana men han hade otur, hans kedja gick av när han hade fem kontroller kvar. Det var lite synd för han hade en bra tid. Men han gav inte upp utan sprang den sista halvmilen med cykeln och alla kontroller blev stämplade denna dag. Han fixade kedjan efter målgång så att vi kunde cykla dom 30,5 km tillbaka till husbilen. Sista biten fick Mats putta på mej. Jag var ganska trött i benen efter dagens etapp.

På onsdagen var det vilodag för orienterarna. MTBO hade sprint i ett strövområde bara fem km från campingen. Orientering gick bra och cyklingen var superfin. Många kontroller och snabba val.



Så här glad var Mats hela tiden—trots att kedjan gick sönder och trots att han glömde en kontroll!



Överst den enda icke-cyklisten: André. De tre på nedre raden är Linda T, Linda W och Mats S.

Skala 1:6000 och såklart kartvändning. Sådär skulle det alltid vara att cykla, tyckte jag. Mats och Linda Tufvesson tyckte dock att gårdagen hade varit mycket roligare. Men de är ju också mer vana vid att cykla MTB än vad jag är. Jag kom på tionde plats av 18. Hade nog hoppats på den bättre halvan men ni ska veta att de som ligger i toppen är grymma på både cykling och orientering. Eftermiddagen cyklade vi till en cykelverkstad som fixade till Mats cykel. Snabbt och effektivt. Vi hann knappt hem innan den var klar.

Torsdagen hade MTB vilodag, men Mats och jag tog bussen ut till arenan och sprang en öppen bana tillsammans. Vi slutade på 171 respektive 178 plats, Mats spurtade i slutet. Jag har nog aldrig sprungit en tävling där det varit så mycket folk samtidigt. Såg även några som var nygipsade och gick på kryckor... hrm. På kvällen åt vi en gemensam middag med familjerna Kanders och Bjärby, Linda T. samt Eva och Erik Olsson. Det blev mycket orienteringsprat i den ljumna kvällen.

På fredag var det varmt innan vi gick upp. Vi cyklade dom 13 km till arenan. Sedan 4 km uppför till starten. Orienteringen funkade hyfsat men 20,000st orienterare dagen innan hade satt sina spår i terrängen. Många nya stigar dök upp som ej

fanns med på kartan, så lite lurad blev man. Jag fegade lite och cyklade enklare stigar som innebar några omvägar. Mats gjorde en rejäl bom och la ca 30 min på en kontroll. Innan dess hade han bra tid. Målet var längst uppe på Yxbacken och fick leda cyklarna ner. Alternativet var att cykla på en MTB bana ner... Jag cyklade inte men vet två som är med i Frosta OK som cyklade nerför! Innan vi cyklade hem besökte vi en sjö i närheten för lite svalka.

Lördagen och den sista etappen kom. Jaktstart har man även i MTBO. Eftersom jag och Mats missat en kontroll startade vi ibland dom sista. Långdistans med 3 kartvändningar var dagens bana. Kontroll 1 och 2 gick bra men till 3:an cyklade jag på stigar där dom tydligen lagt alla Yxbackens stenar... var även helt ensam kändes det som. När jag kom till kanten av en liten sjö med ett mysigt vindskydd och en strandkant övervägde jag att stanna där, men man ska ju inte bryta. Cyklade/ledde/bar cykeln genom meterhöga klippor och minimala stigar. Kändes som jag skulle komma tok sist i mål. Men plötsligt stod den efterlängtade kontrollen där. När jag sedan kom ut på en större stig cyklade jag ifatt två som startade tidigare än mej. Det visade sej att jag trots allt hade en hyfsad tid till 3:an. När sedan den första kartvändningen kom kändes det bra. Långa sträcker men med alternativ att cykla på vanlig grusväg. Hjärnan började bli trött efter nästan 27k m cykling i 2:30 timme och det blev en bom på 11:an. Ska tilläggas att det var 30 grader och sol och ingen vätskekontroll på banan. Det efterlängtade målet kom och jag rullade in som 10:a. För Mats gick det väldigt bra. Han rullade in som 25:a i sin klass efter att även han cyklat 27 km men med en tid på 2:03 timmar och en längre bana.

Redan nu överväger vi att delta i O-ringen 2020. Är en mycket trevlig semester och man får se och uppleva mycket av Sveriges natur. Tack Anna B för att jag även denna tävling har fått använda ditt kartställ. Men du kanske börjar med MTBO igen...

På återseende i skogen.

Linda Westerlund



Till och med att diska är trevligt på O-ringen!

Jöns Henrikssons minne ett annat uppdrag

Detta är en förening som arbetar med att visa och bevara historien från 1600 talet och då speciellt från Östra Sallerup i Hörby kommun. Söndagen den 15:e september mellan kl. 10:00 och 16:00 visas detta med utställning diverse aktiviteter som knyter an till denna tid. Mer information om arrangemanget finns att läsa under sökordet Jens Henrikssons minne.

Frosta har blivit tillfrågade om vi kan ta hand om parkeringen under denna tid. Det har vi tackat ja till. För uppdraget behövs 6 parkerings funktionärer under tiden 9:00 till ca 17:00. Troligen kan antalet minskas fram på eftermiddagen då nyanlända säkert minskar.

Eftersom FK Åsen har en orienteringstävling samtidigt så vore det bra om de som inte ska vara på tävlingen kunde ta förmiddagens parkeringspass.

Intresserade ber jag att kontakta mig.

Nils-Erik

Rädda regnskogen!

Hejsan Frostingar!

Om du får Frostabladet i pappersformat men tycker att vi ska spara på miljön och du endast vill ha emailutskicket så är det bara att skicka ett mail till it@frostaok.se så löser vi det! Likaså om du vill ha Frostabladet i pappersformat men inte får det.

FROSTA ORIENTERINGSKLUBB, HÖRBY
NUMMER 1, 2019

FROSTABLADET



NU ÄR DET VÅR!

MINNENA FRÅN 10-MILA

10-10	10-11	10-12
6	7	8

10-MILA SPECIAL

DEBUTANT

TRIM 2019 • CIVILORIENTERING • VÅRENS TÄVLINGAR

VILKA FÄRGER HAR VI EGENTLIGEN?



Hejsan kära Frostingar!

Jag har funderat lite kring de färger och logotyper vi har haft genom tiderna och filosoferar kring om vi skulle kunna formalisera detta på något sätt.

Därför eftersöker jag nu dig som är intresserad av färger, typsnitt, logotypskapande och liknande för att tillsammans med mig se över vad vi har i vår historia samt fundera kring hur det borde hänga ihop, om något behöver uppdateras för att funka på bästa möjliga sätt i både digitala medier och i tryck eller om det vi har är det bästa vi kan ha.

Alla åsikter är välkomna, även de som tycker att allt funkar exakt så som vi vill just nu. Men kanske kan vi komma ur detta med någon slags grafisk profil? Ordentliga dokumentmallar?Handledning för framtida generationers klädesbeställningar? Nya roliga profilprodukter till Frostashoppen? Eller så kommer vi fram till att vi fortsätter att köra allt helt fritt som idag. Vem vet? Men jag tycker iallafall att det hade varit roligt att titta lite närmre på detta och hoppas att kunna få några fler att bolla tankar och idéer med.

Maila ert intresse till gustaf.scheja@frostaok.se

10-mila 2019

Vi gjorde det!

Regn, mörker, enstaka ljusglimtar i skogen från de sista damlöparna på damernas stafett som håller på att ta sig i mål. Sen den mäktiga känslan av att se 310 orienterare med pannlampor ge sig iväg ut i på första sträckan. Spänningen att se att Andreas Ekblad på första sträcka passerat första radiokontrollen i telefonen. Oron om Mattias Kovacic på sträcka 2 skulle hinna hit innan Andreas kom i mål. Upphetsningen att se första löparna på sträcka 1 gå i mål. Oron vad som hänt med Andreas när han aldrig kom till andra radiokontrollen. Behovet att sova för att klara gå upp tidigt i gryningen för att själv springa sträcka 6. Känslan av lättnad att vakna vid 4 för att se att Andreas och Mattias är i mål och vi precis kommit ut på sträcka 3 med Leif Sandgren och att jag därmed kan sova nån timme till. Möjligheten att se André Bjärby vid varvningsskontrollen och slutligen gå i mål och växla till Olle Windelius. Se segrande laget gå i mål och se omstarten på sträcka 10 med Anna-Karin Bondesson för att slutligen ge sig ut i omstart tillsammans med Magnus Rörstam på sträcka 7, Anders Hellrup på sträcka 8 och Anna Bjärby på sträcka 9 med alla andra och kämpa mig runt på min bana.



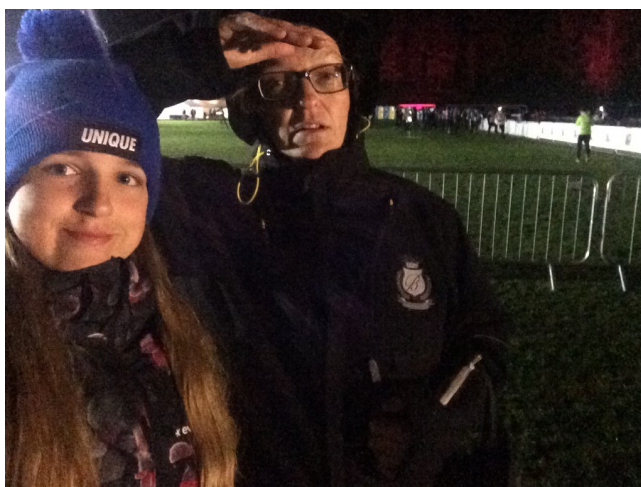
Den mäktiga starten lördagen 27/4 2019 kl 20:30 i ett ganska kallt regn.

4 april 2018 kom ett mejl från Anna Bjärby med ämnesraden:

Sista chansen för 10-mila?

Kort och gott så hade Anna kommit fram till att om Frosta OK skulle ha ett lag i 10-mila så var det nu 2019 när tävlingen skulle gå i Glimåkra. En laguppställning hade hon redan filat på så nu var det bara för alla att börja träna.

Träningen gick det sisådär med och skador och annat gjorde att laguppställningen ändrades ett antal gånger. Men oavsett hur långsökt det kändes att vi i Frosta OK skulle ha ett lag i 10-mila så stod vi där redo, tack vare en envis och målmedveten Anna, på startlinjen den 27 april kl 20:30 i Glimåkra. Det var gott om regniskurar den natten men trots det så var stämningen på topp. Svårt att inte vara på topp när man befinner sig på en sådan stor och mäktig stafett.



Linnéa (till vänster) sprang sin första 10-mila i ett kombinationslag med ungdomar från Malmö OK och Ystads OK. Därefter bevakade hon hela 10-mila stafetten och missade inte en enda av Frostas växlingar! Bilden är tagen kl 02:50 och Anna (till höger) undrar vad hon egentligen har gett sig in på...

Anna hade räknat på tider så vi skulle ha en uppfattning om när vi skulle starta men terrängen var oerhört svår bitvis där i mörkret. Kontroller i grönområdet som vara svåra att hitta under dagtid, visade sig vara en stor utmaning för såväl eliten som för oss. Därmed kunde vi inte följa de uppskattade tiderna för att veta när vi startade. Därför var det tur att man kunde följa tävlingen i telefonen och uppdateras om när våra löpare passerade de olika radiokontrollerna och mål.

272	 Frosta OK 1				14:50:10		
1.	Andreas Ekblad	3:38:00	307	+2:20:10	3:38:00	307	
2.	Mattias Kovacic	2:49:28	301	+1:41:06	6:25:28	304	-3
3.	Leif Sandgren	1:41:23	291	+1:02:55	8:06:51	300	-4
4.	André Bjärby	3:42:35	299	+2:01:45	11:49:26	294	-6
5.	Olle Windelius	2:07:52	280	+1:02:44	13:57:18	291	-3
6.	Pia-Maria Bondesson	2:01:58	298		14:41:58	284	-7
7.	Magnus Rörstam	1:38:56	294		14:18:56	284	0
8.	Anders Hellrup	2:37:08	295		15:17:08	281	-3
9.	Anna Bjärby	1:31:04	297		14:11:04	279	-2
10.	Anna-Karin Bondesson	2:20:10	268		14:50:10	272	-7

Vårt mål var att alla skulle ta sig runt och det gjorde vi med bravur! Av de 310 startade lagen var det 273 som blev godkända och vi slutade på hedrande plats 272. Samtliga löpare gjorde riktigt bra ifrån sig och kämpade på oavsett hur jobbigt eller svårt det var där ute i skogen. Huruvida Frosta OK kommer ha ett lag i

10-mila nästa gång det går i Skåne återstår att se men vi ska definitivt vara nöjda med vår prestation. För att försöka förmedla hur det var att springa så avslutar jag med lite citat från Facebook.

"Wow! Vilken upplevelse det var! Snabbt gick det i början, men oj oj vad svårt det var. 12 km nattorientering i en av dem svåraste terrängerna jag sprungit i. Helt galet med kontroller gömda inne i otroligt tät skog bland stora stenar, gytta till nästan midjehöjd, backar som man knappt orkade gå uppför.... Men häftig känsla att springa med världens bästa orienterare och vilken respekt man får för dem när man förstår vilken otrolig insats dem gör.

Över 3.5 timmars löpning och långt över 16 km i verkligheten. Kramp i slutet så var jag bra mycket mer trött än efter Marathon för 2 år sedan. Laget kom i mål och otroligt imponerad av övriga laget som alla klarade det!"

Andreas Ekblad

"Jag och Frosta OK har tävlat med eliten i 10MILA. Det är stort och ganska ofattbart. Av 301 fullföljande på min sträcka lyckades jag komma på 272 plats.

273 lag fullföljde och vi lyckades komma på plats 272. Det är stort med tanke på att vårt lag verkligen är amatörer jämfört med elitlöparna.

Det här kommer jag verkligen ha med mig som en prestation att minnas och vilken morot till att fortsätta träna. Igår införskaffades nya löparskor så nu ska löpningen bli ännu bättre inför O-ringen vid Kolmården "

Pia-Maria Bondesson

"Sistasträckan på 10-mila, herrstafetten, är avklarad. 14 tuffa kilometer i småregn. Riktigt nöjd att kunna hålla 10 min/km så långt och i den terrängen.

Häftigt att vår lilla klubb lyckades fullfölja en tävling som definitivt är mer anpassad för elitlöpare. Stolt över allas insats!

Kramande muskler, tunga ben och allmänt slut. Älskar det! "

Anna-Karin Bondesson

Pia-Maria Bondesson

IT-hjälpen

Jag hade tänkt påminna om att vi har möjlighet att hjälpa er som klubbmedlemmar att se till att allt som har med IT att göra funkar så bra som möjligt för er i kombination med orienteringens underbara värld!

Behöver du exempelvis hjälp att få in Frosta OKs kalendarie i din egna digitala kalender i dator eller mobil? Vill du ha hjälp att filtrera mailen som kommer från styrelsen eller andra instanser? Vill du ha hjälp att ställa in Eventor eller Livelox?



Var inte rädd! Vi i IT-sektionen är här för att hjälpa er! Tveka inte att bara höra av dig till oss på it@frostaok.se med din fråga så kommer vi att göra vårt yttersta för att hjälpa dig!

Får du den information som du ska?

Som du kanske vet så görs det mailutskick till alla medlemmar i klubben där ämnesraden inleds med [Frosta OK—Alla]. Om du inte känner igen detta eller känner att det kanske har blivit ovanligt tyst på senaste tiden så kan det vara så att mailen inte kommer fram till dig som de ska. Du borde exempelvis ha fått information inför planeringen av vår tävling nu i dagarna.



Känner du att något verkar knasigt med leveransen av mail till dig eller har andra åsikter om mailen som du får, tveka inte att höra av dig till oss i it-sektionen via it@frostaok.se.

Tänk på att det är viktigt, för bland annat oss i styrelsen, att kunna nå ut till alla er medlemmar inför klubbsammankomster, årsmöten eller annat. Därför är det bra att veta att mailen alltid kommer fram som de ska.

Höstens tävlingar

datum	tävling	arrangör	typ	ind/stafett	distans
2019-08-31	DM, medel, Skåne	FK Boken	mästerskap	individuell	medel
2019-09-01	DM, stafett, Skåne	FK Boken	mästerskap	stafett	lång
2019-09-01	Individuella öppna klasser	FK Boken	distrikt	individuell	lång
2019-09-06	DM, natt, Skåne	Hästveda OK	mästerskap	individuell	lång
2019-09-08	DM, lång, Skåne	Frosta OK	mästerskap	individuell	lång
2019-09-15	FK Åsen, medel	FK Åsen	nationell	individuell	medel
2019-09-22	Stenskovsmedeln	Ringsjö OK	nationell	individuell	medel
2019-09-28	Vilselöpet	OK Vilse 87	nationell	individuell	lång
2019-09-29	Medelsprint i Skåne	Eslövs FK	distrikt	individuell	medel
2019-10-04	Revinge by night	Lunds OK, Malmö OK	nationell	stafett	lång
2019-10-05	Falkdrevet, dag 1	OK Skogsfalken	nationell	individuell	medel
2019-10-05	Älgot cup, final	Lunds OK	nationell	individuell	lång
2019-10-06	Falkdrevet, dag 2	OK Skogsfalken	mästerskap	individuell	medel
2019-10-06	Revingeträffen	Lunds OK	nationell	individuell	medel
2019-10-06	Ungdomsstafetten	Lunds OK	nationell	stafett	lång
2019-10-13	Kretsmästerskap, SV Skåne	OK Kontinent	närtävling	individuell	lång
2019-10-17	Kretsmästerskap Natt, SV Skåne	OK Silva	närtävling	individuell	lång
2019-10-19	DM, sprint, Skåne	OK Pan-Kristianstad	mästerskap	individuell	sprint
2019-10-19	DM, sprintstafett, Skåne	OK Pan-Kristianstad	mästerskap	stafett	sprint
2019-10-19	Individuella öppna klasser	OK Pan-Kristianstad	distrikt	individuell	sprint
2019-11-03	Råbockalången	Hjärnarps OL	nationell	individuell	lång
2019-11-17	Höstrusket i Örkelljunga	Örkelljunga FK	nationell	individuell	medel
2019-11-24	AdventOrient etapp 1	OK Silva	närtävling	individuell	lång
2019-12-01	AdventOrient etapp 2	OK Silva	närtävling	individuell	lång
2019-12-08	AdventOrient etapp 3	OK Silva	närtävling	individuell	lång
2019-12-15	AdventOrient etapp 4	OK Silva	närtävling	individuell	lång
2020-01-01	Nyårsorienteringen	Tormestorps IF	nationell	individuell	lång

Vi arrangerar lång-DM söndag 8/9 2019

Den 8:e september arrangerar vi orienteringstävling på vår nyritade karta över Fulltofta. Vi kommer att ha TC vid Fulltofta Naturcentrum. Nu är det tid att samla ihop oss inför förberedandet och genomförandet av tävlingen. Ju fler som hjälps åt, desto lättare går det. Hör av er till undertecknad om du ännu inte fått någon uppgift.

Så här ser schemat ut:

Måndagen 2/9: samling vid Samak, Råby 2012 kl 17:30

Sekretariatet samlas för att förbereda tävlings-IT och ladda upp startlistor. Övriga nyfikna är också välkomna.

Onsdagen den 4/9: samling vid klubbstugan kl 15.00.

Vi transporterar ut material till TC och börjar bygga.

Torsdagen den 5/9: samling vid Samak, Råby 2012 kl 15.00.

Kartorna ska tryckas, plastas och sorteras. Kontrolldefinitioner skrivs ut och klipps.

Fredagen den 6/9: samling vid TC kl 15.00.

Färdigställande av TC.

Lördagen den 7/9: samling vid Samak, Råby 2012.

Sekretariatet samlas för registrering av efteranmälda och kompletteringstryckning av kartor. I övrigt gäller sista-minuten åtgärder - förhoppningsvis inga men det är bra att veta vilka som kan ställa upp.

Söndagen den 8/9: samling på TC kl 08.00.

Tävlingsdag! Första start beräknas till ca 09:45 och tävlingen pågår fram till ca 14.00. Efter det hjälps vi åt att plocka ihop och frakta tillbaka materialet till klubbstugan. Om vi alla hjälps åt med detta bör vi vara klara till 18.00.

En del av er kan naturligtvis inte alls. Andra kan ställa upp en del av tiderna medan huvuddelen förhoppningsvis vill vara med så mycket som möjligt.

André Bjärby 070-580 66 36

Tjoget 2019

Tillsammans med Eslövs FK bildade vi lag och sprang den mycket trevliga stafetten Tjoget, uppe i Småland. I och med att detta är en breddstafett så är sträckorna anpassade både för unga och gamla, för de som vill springa dag eller natt, långt eller kort. Det är ett mycket trevligt och lättsamt koncept och vi ser fram emot att göra om det. Vi var ungefär lika många från Frosta som från Eslöv och det var otroligt trevligt att lära känna vår grannklubb lite bättre.



Nils-Erik på väg in mot mål med ett leende på läpparna.



Alexander (den svarta skuggan i täten) gav sig ut på sin sträcka som han sprang med Linnéa och Nils-Erik.

Mer 10mila

När natten blev riktigt kall och ruggig kunde man värma sig inne i ishallen där det fanns servering hela natten samt en enorm bildskärm där vi kunde följa den eminenta live-sändningen. Lyxigt!

Även sportförsäljarna höll till där och hade givetvis öppet hela natten.



Marknadsloppet

Erik Wikström titulerar sig (rättmätigt) som konditionskonässör och sprang senast vårt marknadslopp 2005. I år kom han tillbaka och slutade på en fin femte plats. På sin blogg (erikwikstrom.se) ger han oss goda recensioner:

*Tack för trevlig lopp!
Det var en kul lopp. Stort
tack till Hörby Marknadslopp
för ett fint arrangemang. Jag
tror jag kommer tillbaka
nästa och attackerar 23-års-
tiden.*



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 oss på

frostabladet@frostaok.se



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!

