

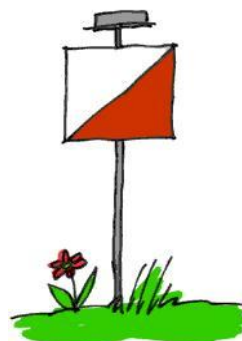
# Frostabladet



NUMMER 2, 2015

## Ordföraren har ordet

Vårsäsongen känns alltid för kort. I år har förkylningar och olika åtaganden gjort den ännu kortare. Men jag kom i alla fall en runda till Småland. Vår egen tävling genomförde vi utan mankemang, och det var imponerande att se hur många som ställde upp. Tack, till alla! Klubbtältet har varit välfyllt på tävlingarna nu i vår, och det är mycket glädjande. Nu kommer sommarens begivenheter med Marknadsloppet, Tjoget, TRIM, 3-kvällars osv. När skall man hinna vara ledig? Jag vill önska alla klubbmedlemmar en trevlig sommar.



### **Tjoget.**

Nu gäller det att planera semestern, så ni inte missar klubbens deltagande i Tjoget. Vi måste ju ha ett lag som representerar Frosta OK. Det går den 4-5 juli i år. Anmälan till Janne.

*Göran Lassing*  
*Ordförande*

## Kommande 2015

24/5        Lunds OK

30/5-31/5   OK Torfinn

2/6-16/6    Lilla femdagars. Frosta OK arrangerar den  
11/6

1/7        Marknadsloppet

6/7-8/7    Sommar 3-kvällars

19/7-24/7   O-ringen Borås

1/8        Klubbmästerskapet

7/8        Deadline material Frostablad 3/2015

9/8        Malmö OK

14/8-16/8   Hässleholms OK

3/10        Terrängmästerskap Blå Slingan

7/11        Deadline material Frostablad 4/2015

19/12       Skinkloppet

Planerad utgivning av Frostabladet 15/8 - 15/11  
*Se till att skicka in era bilder och historier*

Styrelsemöten - 15/6, 11/8, 13/10, 8/12.

## Redaktören har ordet

Nu är våren verkligen här, fåglarna kvittrar och börjar bli riktigt grönt i naturen. En del avigsidor såklart med pollen, mördarsniglar mm. Någon direkt vintern kan vi inte skryta med men lite skidåkning för vår del blev det ändå i Dalarna. Några frostingar provade även på vasaloppsspåren med den äran. Andreas Ekblad kämpade tappert på i regnvåta spår vi hejade fram honom utmed spåret. Martin tog sig till mål på halvvasan på en skaplig tid iallfall var han nöjd med att åka hela vägen. Micke nådde inte mål denna gång efter en rejäl vurpa...

Nu är det dags för ett nytt nummer av Frostabladet. Vi har fått glada tillrop sedan förra numret men en del fel smög sig in oxå. Så vi får bättra oss....lite strul med utdelningen blev det visst oxå. Till detta nummer har vi bland annat ökat upp storleken på texten då den uppfattades som för liten av många i den trycka versionen.

När denna tidning kommer ut är vårsäsongen i skogen i stort sett över. Lite andra typer av tävlingar väntar. Vi har en etapp av lilla femdagars, några närtävlingar i Eslöv samt en del sprintlopp. Kolla tävlingskalendern så ni inte missar något.

Givetvis hägrar O-ringen för en del av oss. I år drar vi till Borås.

Glädjande är att Frosta Ok har ökat på antalet tävlande ute på tävlingarna, vid ett tillfälle var vi över 30 st. Hur många blir vi till fyrklubbs...skall vi gissa på 40 eller däröver. Så ställ upp alla !

Själv skall jag åka till Göteborg den 10 maj för att representera Skåne. Mer om detta senare.

Trevlig vår och sommar önskar Susanne



## Naturpasset– Söder om södra Rörum

20 kontroller väster om vägen Hörby – Södra Rörum och 20 kontroller öster om vägen med Dansbanan som bra bilparkering. Allra bäst är nog att använda sin cykel.

Under perioden 15 april – 9 augusti kommer Naturpasset att finnas ute. Naturpasspaket finns att hämta på klubblokalen eller hos Leif Karlsson och är gratis för medlemmarna (Men om ni vill vara med i utlottningen av presentkort så kostar paketen 50 kr).

Sedan 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 omöjliga att hitta. Nu i Maj är det som vackrast i skogarna då naturen vaknar till liv med alla nyutslagna träd och buskar.

Hoppas att många utnyttjar naturpasset dels för trevlig omväxling till promenader och för er som vill springa kan man skapa ett oändligt antal olika träningsorienteringar genom att rita egna banor.

Väl mött vi som satt ut kontrollerna:

*Anna Bjärby och Leif Karlsson*



## Medlemsavgift 2015

Glömt och betala medlemsavgiften?

Kassören har idag den 12 maj gått igenom betalda medlemsavgifter och där är fortfarande 28 st som inte betalt sin avgift. Av dessa är 10 st aktiva orienterare i år 2015.

|                            |               |
|----------------------------|---------------|
| <b>Vuxna</b>               | <b>200 kr</b> |
| <b>Ungdom t.o.m. 20 år</b> | <b>100 kr</b> |
| <b>Familj</b>              | <b>400 kr</b> |
| <b>Passiv medlem</b>       | <b>100 kr</b> |

**Bg nr: 937-6997**

För Frosta Ok Kassören

Rune Nilsson 0415/12444 0705 590178

janrunenilsson@msn.com

## Uppmaning nycklar

Klubben har ett begränsat antal nycklar till klubbstugan. Ni som har en nyckel, men sällan använder den, vill jag be er lämna den till Bengt I., så att det finns till dem som har användning för en.

Om man vill nyttja klubbstugan vid något tillfälle så finns det att låna. Bengt I vägleder er närmare.



## **Lilla 5-dagars 2015**

FROSTA OK och (Sydvästra kretsen) inbjuder till närtävlingen Lilla 5-dagars 5 etapper.

### **Enligt följande:**

**Tisdag 2 juni Silva ( Kolla på Eventor)**

**Torsdag 4 juni Ok Kontinent ( troligtvis Snogeholm )**

**Tisdag 9 juni Malmö Ok i Bokskogen**

**Torsdag 11 juni Frosta OK i Bjävröd**

**Tisdag 16 juni Lunds OK i Dalbybadet**

Lilla 5-dagars är en närtävling som arrangeras gemensamt av klubbarna i sydvästra kretsen under fem vardagskvällar i början av juni. Valfri start mellan klockan 17.30 och 19.00. Anmälan sker vid starten. Avgift 50 kronor för vuxna och 25 kronor för ungdomar (-16).

### **Samåkning och arrangemang**

Vi är ett gäng från Frosta som åker ( samåkning ) till dessa trevliga kvällsträffar och dess då fler vi blir dess då roligare!

Det skulle vara trevligt om alla Frostingar möter upp en 11:e juni då vi själva arrangerar.

### **Regler**

Start och mål vid samma ställe.

Vid varje arrangemang finns 20 kontroller utsatta i terrängen.

Fem kontroller närmast start/mål är nybörjaranpassade.

Det gäller att inom 60 minuter besöka så många kontroller som möjligt. Kontrollerna får tas i valfri ordning.

SportIdent stämplingssystem används. Kontrollerna är förtryckta på kartan.

**Poängberäkning**

Varje kontroll man stämplar ger 3 poäng. Maximalt kan man således få  $3 \times 20 = 60$  poäng.

Varje påbörjad minut som man överskrider 60 minuter ger 1 poängs avdrag i resultatet.

**Klasser**

D16, D17-44, D45-, H16, H17-44 och H45-

**Resultat**

Snabb resultatgivning finns på Lunds OKs hemsida inklusive sträcktider.

VÄLKOMNA HÄLSAR SYDVÄSTRA KRETSEN

## Möte med Åke Westerlund– Skåneledsansvarig Frosta OK

Jag stämde träff med Åke en eftermiddag på Lyckebo för att förhöra mig om Frosta OKs engagemang i Skåneleden, förr och i framtiden. Jag har suttit med i kultur och fritidsnämnden under ett antal år och det har alltid hörts beröm både från region Skåne och Hörby kommun hur välskött våra dryga 6 mil är.

Klubbens engagemang kommer att under september månad officiellt att avslutas men Åke fortsätter. Han är tillfrågad att bistå som sakkunnig och med alla hans år så finns det ett kunnande över vår del av leden kan jag intyga.

Skåneledens framtid kommer att skötas av Hörby kommun och Region Skåne. Alla skyltar på de 100 mil som finns i Skåne skall bytas ut mot nya skyltar, ett arbete som beräknas vara klart till hösten nästa år. Hur det blir med det vet ingen idag, då det enligt Åke ett jätteprojekt. Det hela skall leda till en stor vandring framöver (Eurorandos). Ni får hålla utsikt efter information om detta arrangemang nästa år.

(Läs mer på <http://www.skaneleden.se/aktuellt/skaneleden-rustas-upp-med-nytt-skyltkoncept/>)

### Vem är Åke?

Vi backar bandet lite för att ta reda på hur det engagemang startade. Åke är 77 år och har varit Hörby trogen hela livet, ja en liten utflykt på ett år till Malmö blev det i och för sig. Han är gift med Lena och de har två döttrar, Linda och Anna. 2 barnbarn finns också i familjen. Åke kom i kontakt med orienteringen eftersom han hade en tjugitig granne som tyckte familjen skulle orientera, nämligen Sven-Åke Persson. Så när barnen var små orienterade hela familjen men Åke slutade när ett knä satte stopp för hans förmåga att springa. Numera är det bara dottern Linda som fortsatt efter ett antal år med uppehåll. Linda finner vi förövrigt ofta i klassen D40 med en framskjuten placering.

Under Åkes yrkesverksamma liv var han byggnadsmålare, först i Hörby sedan hos en Malmöfirma.

Innan Åke började sköta om Skåneleden var han ansvarig för Frosta Oks Trimorientering.

### Historia gällande klubbens åtagande

Fram till 1992 skötte bland annat scouterna om Hörbys del av Skåneleden men Åke fick frågan om Frosta Ok med Åke i spetsen ville ta över skötseln av leden i kommunen. Så blev det alltså och Frosta OK har skött om leden eller lederna sedan 1992. Skåneleden i Hörby består av två delar från ås till ås samt norr till syd, totalt ca 6 mil. Givetvis sköter man inte detta själv, utan tolv varav flertalet varit Frostingar har varit ansvarig för varsin bit, men Åke har haft huvudansva-



ret. En ekonomiskt ersättning till klubben har det givetvis också varit under åren och numera ligger den summan på 20 000 per år.

Skötseln har inneburit röjning av leden, målning av markering samt sett till att det funnits ved, påfyllningen har dock kommunen skött. Det mesta av arbetet är under själva vandringsäsongen. För ca 2 år sedan så tog region Skåne över ansvaret för Skåneleden från Skogs-sällskapet och redan då märktes skillnad enligt Åke, framförhållningen bland annat.

Frågar Åke om det varit mycket förstörelse under åren och genast berättar han om en stor förstörelse vid Bjävröd strax efter att handikappanpassningen gjordes. Man hade förstört anslagstavlor och eldat upp en del av markeringarna.



### **Skåneledsvandringar med Frosta OK**

Under ca 10 års tid har Åke arrangerat skåneledsvandringar för oss Frostingar. I år var det dags den 17 maj. Själv har jag varit med några gånger och det är verkligen trevligt och rogivande, ja lite jobbigt också såklart. Åke brinner verkligen för att vistas i naturen och hävdar att det borde fler göra i dagens stillasittande liv. Gamla Färs och Frosta sparbank har hittills sponsrat så att uppemot 50 000 elever har fått komma ut på Skåneleden.

Visste ni att det finns en rundled på Skåneleden ute vid Frosta Naturcenter ? Som passande nog heter Åkes slinga. Den har funnits där sedan 2009 och är ca 1 mil. Verkligen värd att promenera en dag nu i vår .

### **Avslutningsvis**

Vi avslutar denna intervju med att tacka Åke för hans brinnande engagemang och även tack till hans medhjälpare och avslutar med en riktig solskenshistoria. För ett antal år sedan mötte Åke en man i skogen. De kom att börja språkas vid, han berättade att han bodde i en stuga vid Södra Rörum. Mannen frågade Åke om han inte hade några kartor över området och jovisst orienteringskartor fanns ju. De skickades till mannen som till och med gav Åke frimärke till brevet!!! Några år senare fick Frosta Ok 40 000 i arv från denna man. Alltså medlemmar var frikostiga med att dela ut våra kartor. De kan löna sig.

*Susanne Göransson*

## Information från tävlingssektionen

### OL-tävling den 22 mars

Nu har vi kommit en bra bit in på 2015 och därmed genomfört vårt arrangemang av orienteringstävlingen i Långdistans. Tävlingen lockade 443 tävlande och den bedömning som jury och andra som yttrade sig var nöjda med vad vi erbjudit. Det fanns förhoppningar om att det skulle vara ytterligare ett hundratal. Nu hade vi konkurens från granndistrikten då även där fanns intressanta tävlingar.

Trots att det var flera stycken av våra trogna funktionärer som måste avsäga sin medverkan visade det sig att det fanns fler som hade möjlighet att ställa upp och bidra till tävlingens genomförande. De som kunde vara med gjorde tillsammans ett fantastiskt jobb och inte minst avslutningen då allt skulle tömmas från tävlingscentrum och stuvas in på sina platser.

Ett stort och varmt tack för era insatser och engagemang uppgifterna.

### Marknadsloppet 1 juli

I år har vi inte tillgång till scenvagnen eftersom den har lämnat kommunen. Därför planeras en lite större förändring i området för målgång. Det största är att prisutdelningen kommer att ske framför försäkringskassans fasad där resultatbarometrarna också finns. Det ger oss möjlighet att dela ut priser i de klasser som är klara under de perioder som inte målgången från löpare är så intensiv.

Planerna är att prisutdelningen ska delas upp i tre olika delar. Där Can-Can lopets segrare ska få sina priser redan 19:15 Nästa prisutdelning ska ske kl. 20:00 då för pristagarna i Bil-Månssonloppet. Detta förväntas minska ner tiden efter löparnas målgång till glädje för tävlande och funktionärer.

En liten uppmaning. Tinga redan nu en plats i funktionärskåren och var med att skapa tävlingen som vi vill att den ska vara. Titta gärna in på sidan [Marknadsloppet.nu](http://Marknadsloppet.nu)

Jag efterlyser uppdatering av statistik på segrare med mera till marknadsloppets hemsida. Enligt uppgifter är dagens system med uppdateringarna så omfattande att det inte fungerar längre.

Anta denna utmaning och gör någonting åt det någon.

## Tävling i påsk 2016

Enligt det program som SKOF (Skånes Orienteringsförbund) har lämnat så ska Frosta OK arrangera en orienteringstävling i långdistans påskafton. Det har senare inkommit en önskan att byta påskafton mot en tvådagars tävling påskdagen och andadag påsk.

Redan nu har några sagt ifrån att dessa dagar inte fungerar för deras del. Är det många som inte kan ställa upp som funktionärer så måste vi avsäga oss tävlingen.

För egen del ser jag en möjlighet att vi planerar till exempel avvecklingen till eftveckan efter. Även förarbetet måste vara avklarat i god tid före tävlingsdagarna.

**Jag önskar era synpunkter på detta så snart som det bara går!**

*Nils-Erik Bondesson*



## Tävlingsrapport från den 22 Mars

Denna fina vårdag valde vi att ha vår tävling för 2015. Man får väl säga att tävlingsledare Nisse hade bra kontakt med vädergudarna. Dagen innan var det ganska så strävt väder...regn och blagsnö. Men vi har ju inte haft någon vinter att tala om i år så förutsättningarna var såklart på vår sida.

Tävlingscenter denna söndag var förlagd till en äng mellan Hörby och Södra



Rörium. Välordnad parkering mötte de strax över 400 som mötte upp denna dag. Sekretariatet sköttes med den äran av numera lite yngre funktionärer och med helt nya datorer, skrivare mm. Öppna motionsklasser valdes av en hel del och även där flöt det på i en jämn ström. (Några kreativa klubbnamn och miss att kryssa i rutan "kontant betalning" gjorde att Rune fick lite huvudbry att reda ut vart fakturorna skulle gå, men det bjuder vi på!)

Rune och hans medhjälpare skötte som vanligt starten som var belägen ca 850 meter från själva tävlingscentret. Sedan väntade mer eller mindre långa kluriga eller lite kortare enklare banor som Leif Sandgren ansvarade för. Jag hörde mest



nöjda deltagare. Någon gruffade såklart, men om det berodde på banläggaren eller orienteraren det framgick inte. Pratade med några som deltagit som sa att terrängen var härligt krävande, lite risigt här och där. Även en del blöta partier fick man passera på olika vis!

Efter målgång valde en del att duscha i varm härligt vatten för att sedan nöjda slå sig ner med egen fika eller inköpt av Britas gäng i markan. André hade bra fart på grillen och många valde hamburgare eller en välgrillad korv.

Barnens hörna fanns även med miniknat och barnpassning. Hörde även rykten om någon form av tävling där....tror bestämt det var en utmaning i hoppreds-



hoppning. Syster Karin hade även lite att göra denna söndag.

För dem som lyckats allra bäst så hade Anna ett fint prisbord och till sin hjälp hade hon speaker Göran som började tävlingen med att hälsa välkomna och efterlysa en försvunnen sko.....

Tror med denna korta berättelse har jag sammanfattat denna återigen lyckade tävling! Många funktionärer mötte som vanligt upp tyckte även mig se någon ny funktionär denna söndag. Bra jobbat Frosta!

*Susanne Göransson*



## Uppgradering av sekretariatets teknik - IT-sektionen rapporterar

På årsmötet fick vi godkänt att investera 40 000kr i ny teknik till sekretariatet. Sagt och gjort, följande köptes in:

7 st datorer á 3390 kr

- 1 st. för användning som Server vid OL tävlingar
- 2 st. för att hantera direktanmälningar
- 2 st. för att stämpla ut löpare som gått i mål
- 2 st. för att hantera resultatutskrifter

2 st skrivare á 949 kr

- För att skriva ut resultaten på tävlingarna

1 trådlös nätverksrouter för 1190kr

- För att datorerna ska kunna vara i nätverk med varandra

1 kvittoskrivare för 4263 kr

- För att skriva ut sträcktider vid utstämpling enl. SKOFs bestämmelser.

1 UPS för 1290kr

- För att sekretariatet med batteribackup och nätfiltrering ska kunna hantera både spänningsbortfall samt instabil spänning som kan genereras från dieselaggregat.

Utöver ovan håller vi på att få rätt på förvaringslådor och inredning till ovan för resterande budget (7629kr). Beroende på hur detta går kanske vi även kan investera i en extra kvittoskrivare alternativt fler SI-USB-Master-enheter som i år lånades in.

Efter leverans av allt nytt samlades vi några stycken på Tvärgatan i Hörby för att installera, märka upp och konfigurera datorerna och utrustningen för att fungera tillsammans i nätverket samt med skrivarna. Detta gick mycket bra. Utrustningen är även dokumenterad i en molnbaserad tjänst vid namn Trello. Om någon vill ha tillgång till dokumentationen är det bara höra av sig till undertecknad.



Dagen innan tävlingen samlades vi på nytt för genrep som gick förvånansvärt smidigt. Ingenting jämfört med de ångestfyllda genrep av sporadiskt fungerande utskrifter och för få USB-portar på några av datorerna och vissa som t.o.m. hade musanslutning i form av PS/2. Vi var klara på halva tiden jämfört med föregående år.

På tävlingsdagen samlades vi tidigt på morgonen och var på TC ca 07.20. Ännu en gång visade det sig att allt flöt på riktigt smidigt utan större problem. Vi kunde öppna direktanmälan i tid och därefter hade vi knappt några problem. De största problemen vi hade genomgående var mindre problem med OLA (SOFTs egenutvecklade tävlingsadministrativa programvara) som vi antecknat så att vi kan undvika dessa fallgropar till nästa år.

*Gustaf Scheja*



## Skallgångslistan

Nu har vi haft en "skallgångslista" enligt modellen SMS-grupp ett tag. Den har använts några gånger för att hjälpa Missing people vid sök efter försvunnen person. I och för sig skulle den kunna användas även vid andra tillfällen då man önskar nå många frostingar.

Kom dock ihåg att aldrig svara personligt på dessa grupp-SMS eftersom det då skickas till samtliga 50 som nu är med. Det är endast ett snabbt SMSmeddelande till alla.

Finns du inte med och vill vara med så meddela det till [janne@lungplus.se](mailto:janne@lungplus.se). Finns du med och vill tas bort så använd [janne@lungplus.se](mailto:janne@lungplus.se). Följande finns nu med på listan.

|                            |             |                  |
|----------------------------|-------------|------------------|
| Andreas E,                 | Inger P,    | Måns R,          |
| André B,                   | Ingrid N,   | Niclas A,        |
| Ann-Margret Svärd-Nilsson, | Janne L,    | Nils-Erik B,     |
| Anna B,                    | Johan B,    | Per-Olof B,      |
| Anna-Karin B,              | Kristina H, | Per-Uno Nilsson, |
| Bengt I N,                 | Lars B,     | Pia-Maria B,     |
| Bertil P,                  | Lena F,     | Rolf P,          |
| Britta F,                  | Linda K,    | Rune N,          |
| Bror E,                    | Linda T,    | Sofie B,         |
| Börje A,                   | Magnus R,   | Stefan L N,      |
| Conny B,                   | Marie A,    | Susanne G,       |
| Eva Å,                     | Martin B,   | Sven-Erik P,     |
| Eva-Lena B,                | Martin L,   | Tommy N,         |
| Gert N,                    | Martin N,   | Åke W,           |
| Gunnar L,                  | Mattias K,  |                  |
| Hans F,                    | Mia N,      |                  |
| Hans-Inge H,               | Mikael N,   |                  |
| Inger L,                   | Mikael P,   |                  |





**Demonstration av korrekt gångteknik vid skallgång. Notera den raka ryggen och fokuserade blicken.**

Har ni frågor eller något som skall med i nästa Frostablad?

Kontakta redaktionen på adressen:

Magnus.Rorstam@gmail.com  
eller  
susanne.goransson59@gmail.com

### Webbsida

[www3.idrottonline.se/FrostaOK-Orientering/](http://www3.idrottonline.se/FrostaOK-Orientering/)

eller

[www.frostaok.nu](http://www.frostaok.nu)

*"Orientering är självvald väg i okänd mark, tankens skärpa vid kroppslig möda, snabba beslut under spännande tävling."*

## Jannes hörna

Om du inte får några e-mailutskick från mig om aktuella saker som är i görningen så hör av dig till mig. Jag lägger då in eller rättar till din e-mailadress i medlemsregistret. Aktuella saker är påminnelse om lagtävlingar, uppdateringar om våra arrangemang, länk till Frostabladet när det kommit ut, saker som tillkommit efter Frostabladets publicering.

Om du får Frostabladet i pappersformat men tycker att vi ska spara på miljön och du endast vill ha e-mailutskicket så meddela detta. Om du vill ha Frostabladet i pappersformat men inte får det, hör av dig. Det kan ju vara skönt att läsa Frostabladet i sängen just när man vaknat.

Janne Lindholm

[janne@lungplus.se](mailto:janne@lungplus.se)

0705-633480

