FROSTA OK-ORIENTERARKLUBB I HÖRBY

# Frostabladet

NUMMER 3, 2015

## Redaktören har ordet

Ursäktar sig att tidningen inte kommit ut riktigt som tänkt. Mest beroende på tidsbrist då vi under sommaren roat oss med Oringen och flytt till tätorten. Väl där så lyckades inte internetoperatören att koppla in internet till oss utan till fel lägenhet…

Det har verkligen tävlats flitigt av klubbens medlemmar mestadels med orientering men även mountainbikeorientering på Revinge, triathlon och diverse cykellopp samt motionslopp under sommaren. Härlig att se att så många rör på sig på olika vis.

Klubben har även genomfört ännu ett Marknadslopp och vi riktar ett stort till alla som varit delaktiga på ett eller annat vis för att vi kunde återingen kunde genomföra detta. Vi riktar givetvis ett stort tack till spindeln i nätet Nils-Erik som håller ihop allt. I år hade vi ingen scenvagn men väl en Frostavagn, mer om det finns att läsa i tidningen.

Vi var ett gäng som drog till Borås för att deltaga i O-ringen, en del sprang alla dagar, några valde en eller fler etapper. Någon valde även orientera per cykel vilket visade sig vara en tuff utmaning.. En etappseger dag 2 i H65 blev det i Borås. Grattis till Leif Sandgren, mycket starkt jobbat!

Om någon undrar hur det gick med vår husbil, så gick den sönder igen. När vi kom fram trillade en bit av avgasröret av vilken inte var så farligt men när vi kom hem så visade det sig att grenröret är sönder och den behöver omsorg av en bilmekaniker igen...tror inte detta fordon delar vårt intresse för att köra till O-ringen...nästa år till Sälen har vi bokat stuga och kör dit i personbil!

Nu väntar hösten med en massa tävlingar och nu glömmer väl inte höstens stora klubbsamling 4-klubbs. Mer info kommer om detta via mail och på vår hemsida.

Njut nu av ett spännande nummer med historier från sommarens händelser. Vi ses väl i skogen i höst?

*Susanne Göransson*

# Kommande 2015

| | |
|---|---|
| 6/9 | DM–stafett |
| 13/9 | Fyrklubbsorientering |
| 4/10 | Fulltofta aktivitetsdag |
| 16/10 | Revinge by night |
| 19/10 | Klubbmöte Marknadsloppet |
| 1/11 | Sydsvenska 2-milen |
| 8/11 | Jättemilen |

# Aktivitetsdag 4:e oktober- Fulltofta Naturcentrum

Årets ”Höstdag i Fulltofta” går av stapel den 4/10 mellan kl 11:00-15:00. Frosta OK ska vara med och vårt bidrag är dels en miniorientering, dels en variant av fotoorientering. Samtidigt ska vi givetvis ta tillfället i akt och passa på att informera om Frosta OK och vår fantastiska sport.

Nils-Erik och Anna håller på att klurar på en bana som kommer att ligga i anslutning till Naturcentrum. Vi behöver vara några som hjälper till både med förberedelserna och under själva dagen. Arbetsinsatsen som krävs är inte särskilt betungande och det kommer att finnas sina möjligheter till fika!

För mer information kontakta gärna Anna Bjärby eller Nils-Erik Bondesson

# Tävlingar hösten 2015

Nu går sommaren mot sitt slut och hösten tar vid. En glädje med detta är att tävlingssäsongen startar i Skåne med omnejd. Det finns ett antal tävlingar som är sammanfattade i häftet Skånehöst och detta finns på klubbstugan för avhämtning. Ett annat sätt att ta del av tävlingsytbudet är att titta in på Eventor där alla tävlingar finns upplagda.

Några tävlingar som är utöver det vanliga har ni nedan.

**Söndagen den 6 september är det DM i stafett.**

Anmälan om intresse att vara med i något lag. Där finns utöver DM-klasserna även propagandalag som har en fri sammansättning både i ålder och kön.

**Söndagen den 13 september Fyrklubbsorientering**

Denna speciella klubbtävling där alla kan delta i och ingen behöver känna att de är en belastning för klubben utan tvärt om alla är en tillgång för laget. Även jag som tar lite längre tid på mig.

**Revinge By Night fredagen den 16 oktober**

Nattstafett en upplevelse att få vara med på. Genom upplägget av tävlingen kan man vara med i ett lag utan att sprungit natt tidigare. Det har testats i med framgång i Frosta OK tidigare. Men en liten träningsrunda med lampa skadar ju inte.

**Sydsvenska 2-milen söndagen den 1:e november**

En utmaning för oss alla i Halland samtidigt som det blir en test hur vi tränat/ tävlat i höst.

**Jättemilen söndagen den 8:e november Hilleröd Danmark**

Här får vi en heldag i Danmark med mycket orientering.

**Samåkning**
När vi åker till tävlingarna så finns det möjlighet till samåkning. Ring eller maila till mig dagen före tävlingen.

Nils-Erik 0705-447788 ne.bondesson@telia.com

# Medlemsavgift 2015

Glömt och betala medlemsavgiften?

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

**Bg nr: 937-6997**

För Frosta Ok Kassören
Rune Nilsson 0415/12444 0705 590178
janrunenilsson@msn.com

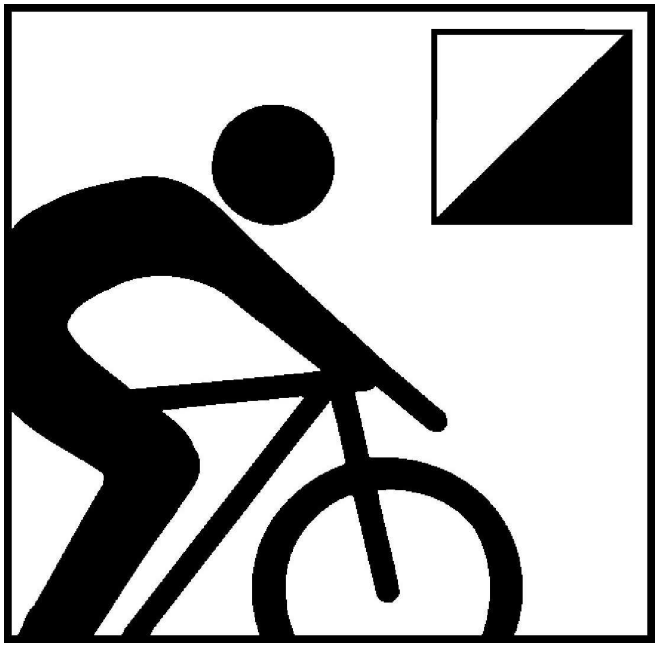
# Uppmaning nycklar

Klubben har ett begränsat antal nycklar till klubb-stugan. 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.

# Mountainbike-orientering (eller orienteringslöpning med liten cykel under armen)

Vi anmälde oss till O-ringen i Borås samma dag som vi kom hem från Norra Åsum, efter att ha jobbat med fjolårets O-ringen. Suget på orientering var så stort att jag tänkte ”Ju mer orientering, desto bättre!” och ”Jag har en mountainbike, klart jag ska cykla mountainbikeorientering.” För säkerhets skull kollade jag på filmerna från MTB-O:n i Kristianstad och konstaterade att jodå, det såg inte så svårt ut. Klart jag fixar det. Dessutom var det ju helt år kvar.



Ibland går ett år så väldigt snabbt. Lite extra mycket på jobbet och vips så står man där, packad och klar för att åka till Borås. Med en startplats, inte bara i D40, utan även i MTB-O. Eftersom man dessutom är ett år äldre och förhoppningsvis visare, inser man att bara för att man *äger* en mountainbike, betyder inte det att man *kan cykla* mountainbike.

Första MTB-etappen gick på vilodagen, men då skulle vi ju på utflykter med barnen och då ville jag vara en god mor, hustru och vän. Alltså blev det ingen cykling den dagen. Men Borås Djurpark var trevligt och framför allt var glassen fantastiskt god. Natten till andra MTB-etappen spöregnade det. Då insåg jag att det skulle bli väldigt lerigt, kanske rent av farligt? Och man vill ju fortsätta att vara en god mor, hustru och vän.

Sista chansen. Dagen för tredje MTB-etappen fanns det inget att skylla på, vädret var fint, logistiken skulle gå ihop och nu kom smålänningen i mig fram; jag hade ju faktiskt betalat för det här. Innan resten av familjen hade svalt frukostgröten trampade jag iväg fem kilometer till arenan och sprang min D40. Därefter hade jag till och med tid att skugga Linnéa, innan jag cyklade vidare till skidstadion som var arenan för MTB:n. Borås är för övrigt en väldigt backig stad, jag hade knappt styrfart i en del av uppförsbackarna…

Eftersom jag startade i en öppen klass tog jag min cykel och ställde mig i kön. Alla andra såg otroligt proffsiga ut, lite som att de visste vad de sysslade med. Jag fick min karta, satte fast den i kartstället och trampade iväg. Starten gick vid en skidbro som gick över en väg, ni vet med en platå uppe på. Väl uppe på platån insåg jag att skidbron var mycket brantare ner på andra sidan och att jag inte

O-Ringen
Borås 2015
MTB-O ETAPP 3 ARENA BORÅS SKIDSTADION
HYBERG
Derome
– Från skog till färdig hus!
Nyfiken, stolt och lycklig
Utskriven av SOFT certifierad färgutskrivare 2015
SKALA: 1:10 000
EKVIDISTANS: 5 m
Grundmaterial: Borås Stad Kommunkarta
Tidigare karta "Hyberg" och "Sparsör S"
Konvertering till MTB-O: Herderssons Specialkartor, Bo Herdersson
Digitaltryck: Kartsam AB
Banläggare: Erik Classon, Johan Högstrand och David Hansson
GUIDE
sitevision
cisco
KARTSAM
Nexans
R1
R2
R3
Används endast vid fel på Sportident
Only to be used if Sportident fails
pen Middle
Hemmingsryd
Eskilsryd
Jutabo
Skogslund
Veastället
Skogsryd
Bäckäng
Borås skid-stadion
Svinåsa
Myråsskolans skolskog
Svedjan
Horsa-torpet
Klämma
Fjärdingskolan
Liljeberget
4-64
5-72
6-92
7-84
8-95
9-67
10-89
11-52
12-53
13-85
14-50
1-94
2-32
3-91

skulle våga cykla ner i den farten jag hade. Tvärbromsar, tappar balansen och pang! – jag hann alltså inte tio meter förrän jag cyklat omkull första gången. Nu får de andra startande kryssa runt mig innan jag fått loss fötterna från pedalerna (skorna sitter ju fast i pedalerna, därför måste man reagera instinktivt och ”klicka ur” sig från pedalerna om man ska kunna sätta ner en fot som stöd) och kravlat mig nerför skidbron. Bra start, verkar lovande, det här.

Sedan går det lite bättre, jag väljer stora stigar där det går, så fort det blir minsta lilla trixigt hoppar jag av och bär cykeln. Efter ett tag är det mest trixigt hela tiden och då känner jag någonstans att jag springer en U1 (för så lätt är orienteringen) fast bärandes på en cykel. Det börjar helt enkelt bli lite trist. Efter att lämnat kontroll sex blir det brant, jättebrant.

Jag går med cykeln, kryper under fallna träd (de röda, korta och tjocka strecken som går över stigen betyder att där är ett hinder i form av t ex grind eller fallna träd) och klafsar genom leran jämte spångarna som är glashala och därmed uteslutna att cykla på. Till slut kan jag ändå hoppa upp cykeln och trampa lite och jag får syn på kontroll 7. Då blir det helt plötsligt väldigt stenigt i nedförsbacken och jag flyger över styret, plöjer med näsan först genom skogmarken och rullar omkring bland stenar och stubbar. Som lök på laxen landar cykeln i nacken på mig. Jag ligger still. Funderar på om det verkligen var värt detta?

Förnedringen blir total när en 14-årig späd flicka undrar om jag kan flytta lite på mig eftersom hon inte kan stämpla. Hon stämplar och susar sedan vidare nerför mördarbacken (som tydligen bara äter tanter över fyrtio).

Till sist samlar jag ihop min kropp och min cykel, inspekterar skadorna och haltar nerför backen. Självklart stämplade jag först. Nu var det faktiskt inte alls roligt längre. Medan jag gick och stöttade mig på cykeln funderade jag på om jag skulle fortsätta eller inte. Efter att ha provat om det gick att cykla kunde jag konstatera att det lät konstigt om bakhjulet, växelgrejset baktill såg väldigt snett och vint ut, men om jag lät bli att växla kunde jag kanske testa en liten bit till. Peppad och påhejad av poliserna som vaktade en vägövergång trampade jag fart, provade att växla och pang! – det var tredje gången gillt. Ett tecken som var så tydligt att till och med en blind skulle kunna tolka det. Gå hem, Anna. Sälj MTB:n, nöj dig med att springa orientering.

Väl i mål fanns en mekaniker som rätade ut eländet kring växelmekanismen och jag kunde i alla fall nästan njuta av cykelturen tillbaka till campingen medan svullnaderna på ben och armar växte och självförtroendet krympte. I sådana stunder är det skönt att mötas av barnen som tycker att man är tuffast på hela O-ringen och dessutom ganska snabb!

***Anna Bjärby***

(PS: Mountainbiken är såld, så vill ni prova på nästa år får ni låna någon annans cykel, så det så!)

# Marknadsloppet 2015- det 45:e i ordningen

Det är fantastiskt med Frosta OK som har så många som kommer varje år för att vara med och genomföra det traditionella Hörby Marknadslopp. Utan alla er skulle loppet inte kunna genomföras!

Med ett strålande väder dagen före och under tävlingsdagen så var det nog många som valde att njuta av solen på annan plats än att köra till Hörby för att springa marknadsloppet. Deltagarantalet stannade vid ca 660 i mål. Detta var något mindre än förra året.

Inför detta år hade vi gjort förändringar i målområdet och för prisutdelningen medan start och bana var som de senaste åren. Omändringarna speciellt för prisutdelningen var en förändring till det bättre som med de erfarenheterna som gjordes kan bli ännu bättre.

Efteråt har vi talat om prisernas mängd och värde. Kanske finns det någon som sitter på bra förslag men inte kommit sig för att lämna dem vidare.

När det gäller deltagarantalet så kan vi prata väder men en viktig del är marknadsföringen. Där finns nog mycket att göra med enkla medel. Samma som med prisfrågan så behövs det synpunkter på marknadsföringen.

Jag bjuder in alla till klubbstugan 19/10 kl. 18:00 till 21:00. Kommer ni dit med era tankar i utbyte mot fika och en stunds trivsel i höstmörkret. Det går även bra att framföra era tankar och synpunkter om marknadsloppet med brev eller mail.

Med gemensamma krafter bör vi väl klara av att fira det 50:e loppet år 2020 med 1.000 tävlande minst.

***Nils-Erik***

# Malmö Triathlon –en racerapport

Första söndagen i augusti var tre av Frosta OKs medlemmar anmälda till Malmö Triathlons sprintdistans. Med var även Mats Sjöberg, blivande medlem. Han har synts ute på orienteringar samt mountainbike på O-ringen.

Undertecknad lämnade redan innan start walk over på grund av feber, vilken kändes som ett klokt val eftersom det är ganska tufft att deltaga.

Vädret var det allra bästa denna söndag, havet i västra hamnen låg spegelblankt och termometern i vetten visade runt 17-18 grader. 400 meter simning följdes av 2 mil på cykel för att avslutas med 5 km löpning . När det var dax med löpning var vädret verkligen på topp, nästan aningen varmt om man tittade på de som tävlade. De såg lite varma ut faktiskt. Banan var som gjord för att följa deltagarna på alla distanser. Vi hejade ivrigt på våra Frostingar.

Vi tittade på och njöt av att se hur duktiga de tävlande var. Linda och Eva var nöjda med dagen och sina medaljer.

***Susanne Göransson***

# Frostavagnen– Från tanke till handling

Det har väl inte undgått någon som varit i klubbstugan eller på Marknadsloppet att upptäcka vår nya, snart klara Frostavagn. Det saknas lite färg och emblem samt möbler och låsanordning, annars är den klar.

Varför denna skapelse undrar kanske någon....men eftersom Hörby kommun gjort sig av med scenvagnen vi brukade låna inför Marknadsloppet behövdes det något annat. Lite diskussioner under ett styrelsemöte triggade antagligen något i Nils-Eriks hjärna, och eftersom han är en handlingarnas man startade han detta projekt. Först steget genom att Christer Håkansson, boende i närheten, också han en Hörbyprofil för alla som varit intresserade av rally känner väl ”Krabba”? Han råkade ha en gammal balavagn stående ute i skogen som han skänkte och transporterade till Lyckebo. Det tackar vi för. Kuriosa är att Christer en gång i tiden bott på Lyckebo som barn.

Nu rådde dock vissa tvivel inför hur denna nya skapelse skulle byggas upp och inredas...men hursom så har ett gäng Frostingar arbetat intensivt och engagerat med att färdigställa vagnen. Hörby Lantmän har varit generösa och sponsrat en del material till bygget, och ett emblem med deras namn kommer att pryda vagnen framöver. Den tog bara 1 månad att göra klar, lagom till årets Marknadslopp.

Nu återstår endast finliret och kanske en liten utomhusscen för speakern på marknadsloppet. Annars är den tänkt som sekretariat inför våra tävlingar framöver. Vagnen är ca 12 kvm stor och kommer att vinterförvaras under ett garage byggt av ett av våra gamla tält! Detta innebär även att den tunga gröna tältduken får avsluta sitt liv stillsamt och inte behöver släpas runt i skogen. Grattis André! :)

Tack vare Nils-Erik Bondesson som drog igång detta projekt har vi nu tillgång till denna skapelse kallad Frostavagnen.

Nils-Erik har såklart fler planer, det dröjer säkert inte så länge tills vi har en ny toalettvagn då den gamla är ganska murken.

***Susanne Göransson***

Hörby Lantmän

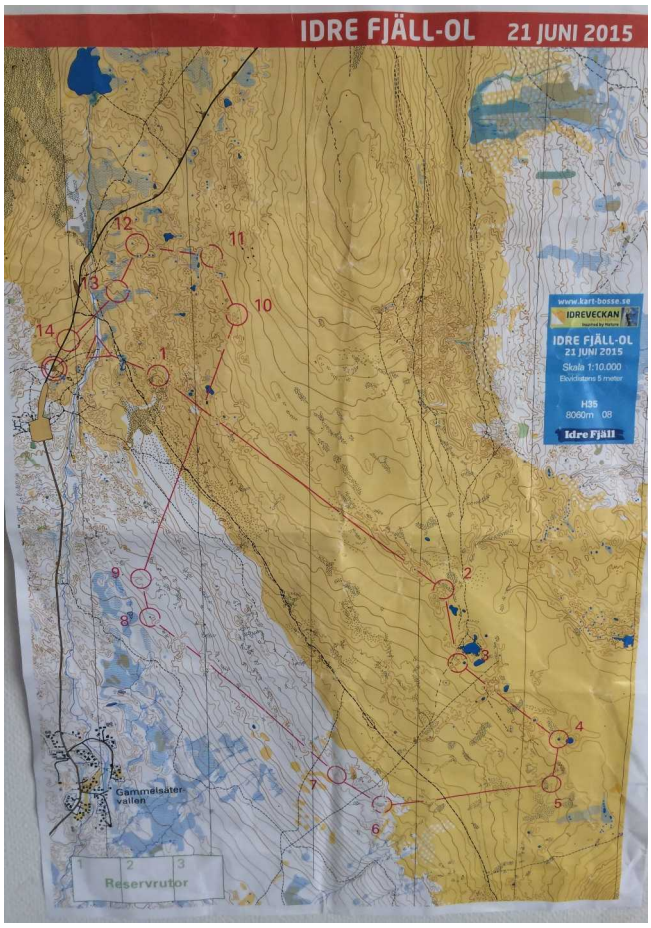
# Idre– på resa med The Bjärbys

En del äter sill och plockar blommor på midsommarafton. Inte familjen Bjärby. Med en kycklinggul takbox och proppfull bil styrde vi kosan mot Båstad istället och det enda sillrelaterade var att vi satt som packade sådana när vi väl hämtat upp fröken Komarkova som skulle vara vårt resesällskap under elva dagar.

Vi skulle till Fjällen. En del åker dit för att åka skidor, men en av familjerna Bondesson hade skvallrat om att det fanns fantastiskt trevliga orienteringstävlingar där och i år var vi sugna på att prova på kombinationen fjällorientering och toppturer (vissa av oss siktade mer på kombinationen fjällorientering och böcker, men den förstnämnda kombinationen lät bättre).

För komfortens skull lät vi bilresan upp ta två dagar, vi anlände till Idre Fjälls stugby på lördag eftermiddag, i så god fysisk och psykisk hälsa man kan förväntas vara efter 85 mil tillsammans med barn, tjeckiskor, ut-i-fall-att-kräkpåsar och lite för mycket godis. Skönt att få en natts sömn innan själva orienteringen drog i gång för nu hade vi åtta lopp framför oss enligt schemat lång, sprint, lång, medel, lång, medel, lång och medel. I fjällen.

De första fem dagarna arrangerades i Idrefjällens OK: s regi, klubben som består av Kart-Bosse och hans fru. Möjligtvis har de värvat några bekanta också för de var inte helt ensamma som funktionärer. Men Kart-Bosse är motorn i det hela. Det är han som ritar kartorna, lägger banorna, skickar i väg löparna från starten, kollar att våffelmannen inte har slut på våffelsmet och bloggar om sin tävling. Arrangemanget var tämligen enkelt, ingen stor TC, ingen barnpassning, dusch eller prisutdelning. Inte ens några sillmackor fanns att tillgå. Men det vägdes upp av en fantastiskt trevlig atmosfär, en man som gräddade enorma våfflor över öppen eld, rejäla banor i hejdlöst svårt terräng (allt enligt familjen Bjärbys måttstock). Under de fem dagarna gjordes det 2 638 starter.




Fjällorienteringen var som förväntat backig, mycket gult på kartan, men inte så svår som vi hade fruktat. Lyckades man bara hålla kompassriktningen, gick det ganska bra. Undertecknad misslyckades med detta på en långsträcka och då var det krångligt att läsa in sig, det såg ungefär likadant ut överallt och kontrollen kunde ligga bakom vilket krön som helst. Straffet för detta blev klubbens (Frosta OK representerades nämligen även av familjen Bondesson-Windelius) längsta kilometertid, jag blev alltså slagen av den sjuårige sonen trots att han enligt egen utsago mest vadade fram och tillbaka över den strida fjällbäcken. Olle vann den interna klubbtävlingen (trots att ingen mer än jag visste att vi hade en sådan) med den bästa kilometertiden; 10:27 min/km.

Linnéa sprang inte denna dag, hon hade för många böcker att läsa. Däremot hängde hon med ut på banan för att kasta sig i snön och åka kana, vrålandes att det här var ”roligare än både julafton och födelsedagar”. Bra tävlingsbonus!

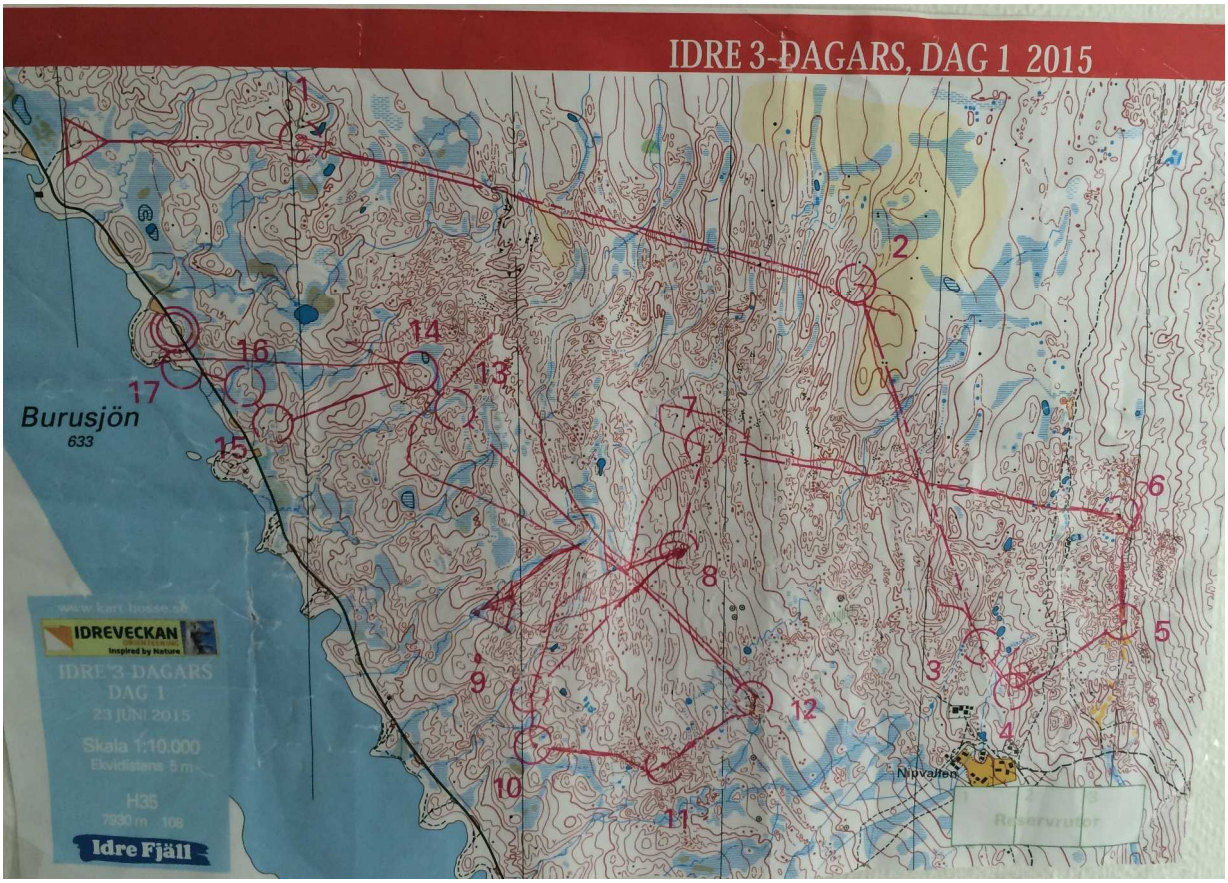
Nästa dag fick vi åka stolslift upp till toppen av Idre Fjäll. Redan där kom alltså dagens första utmaning: hur ska vi få på hela familjen (plus fröken Lucie, även om hon var ganska självgående) inklusive utrustning utan att folk ska behöva dra i nödbromsen och tillkalla fjällräddningen. Vi övade lite bra grepp redan i kön (som inte var tillräckligt lång) så att vi lätt kunde svinga upp mindre barn och väskor innan vi själva kastade oss på plats. Det lönade sig och hux flux satt vi där; mamma, pappa, barn, tält, väskor och tjeckiska. Helt utan blodvite eller tårar. Belöningen blev en stillsam tur med fantastisk utsikt. Ända tills det var dags att börja oroa sig för hur vi skulle komma av eländet...

Sprint i slalombacke var vad som vankades denna dag. Linnéa hade fortfarande böcker kvar att läsa, hon lämnade walk-over även denna dag. Jag började med att skugga lillebror och blev då varse att det verkligen var i slalombacken som kontrollerna låg, upp och ner, gång på gång. Särskilt om man inte sprang rätt första gången.. Dessutom låg målsträckan högst upp på backen och alla kunde mycket tydligt se hur fort eller långsamt man tog sig till sista kontrollen.

Dagens ”jag mötte Lassie” var när Tove Alexandersson (Världstopp inom orientering. reds. anm.) joggade om mig i uppförsbacken. Även hon flåsade och grinade illa, så det så! Många löpare dubblerade i dag. Förra året var det nämligen 40-årsjubilem och då instiftades en jubileumsklass. Den var en bana som bestod av 4000 meter och 40 kontroller, samtliga med kodsiffran 40. Då den blev mycket populär återkom den även detta år. Olle och Lucie passade på att köra även den innan vi tog oss ner till stugorna igen.

Efter de här två uppvärmningsdagarna började nu Idre 3-dagars som skulle gå i ”sönderskuren, orörd vildmark, tävlingsområdet består av en detaljrik sluttning med en stigning på 200 meter”. Jo tack. Orört, sönderskuret och vildmark kunde

vi skriva under på. När jag fick se kartan var jag tvungen att fråga om de hade glömt att trycka de svarta kartteckenen.




Jag gick min bana, väldigt långsamt, och klarade mig hyfsat. För maken var det värre, han envisas ju med att springa mellan kontrollerna. Olle och Anna-Karin gjorde storartade insatser, blev snabbt klara och packade in sina barn i bilen för att köra hem och mysa. Kvar stod jag och för varje halvtimme som gick svarade jag med allt gällare stämma på barnens frågor som gick från ”Pappa vill nog vara ute extra länge nu när vi har åkt så långt” till ”Kommer pappa någonsin tillbaka, mamma?”.

Linnéa, som nu hade läst ut alla sina böcker, stod troget och väntade utefter spurten. Kart-Bosse tittade till henne med jämna mellanrum, jag köade för att få köpa sista våfflan, speakern packade ihop och gick hem (”Skit också, nu kan han inte orientera efter ljudet.”) och snitslarna längs upploppet plockades in. Kart-Bosse försökte övertala Linnéa att sitta ner en stund. Hon vägrade. Jag försökte ringa André bara för att inse att han inte hade tagit med mobilen. Tre timmar nu, på knappa 8 km. Hade han brutit benet? Gått hem? Björnar? Vargar? Kan renar attackera? Tre timmar och en kvart. Kart-Bosse berättar att de har många snabba killar att kalla in vid skallgång.

Tre timmar och tjugoen minuter. Jaaaaa! Titta där kommer han. De få som var kvar jublade högt och innerligt och jag blev så lättade att jag glömde bort att skälla på honom för att han inte hade tagit med sig mobilen. Hur många kontroller han tog? Tolv av sjutton. Men han vann spurten!

På eftermiddagen skrattade vi ganska gott åt de vanvettigt svåra banorna när vi satt och gick igenom kartorna. Någonstans tänkte vi nog också att ”nu kan det bara bli bättre”. Fast när vi läste en artikel om dagens tävlingar på Dt.se bleknade vi: *” [...] den etapp som väntar i skogen nedanför Nipfjället, är bland det svåraste som går att ge sig ut i. Rena vildmarken, varnar arrangören Kart-Bosse Lindwall med ett leende.”*

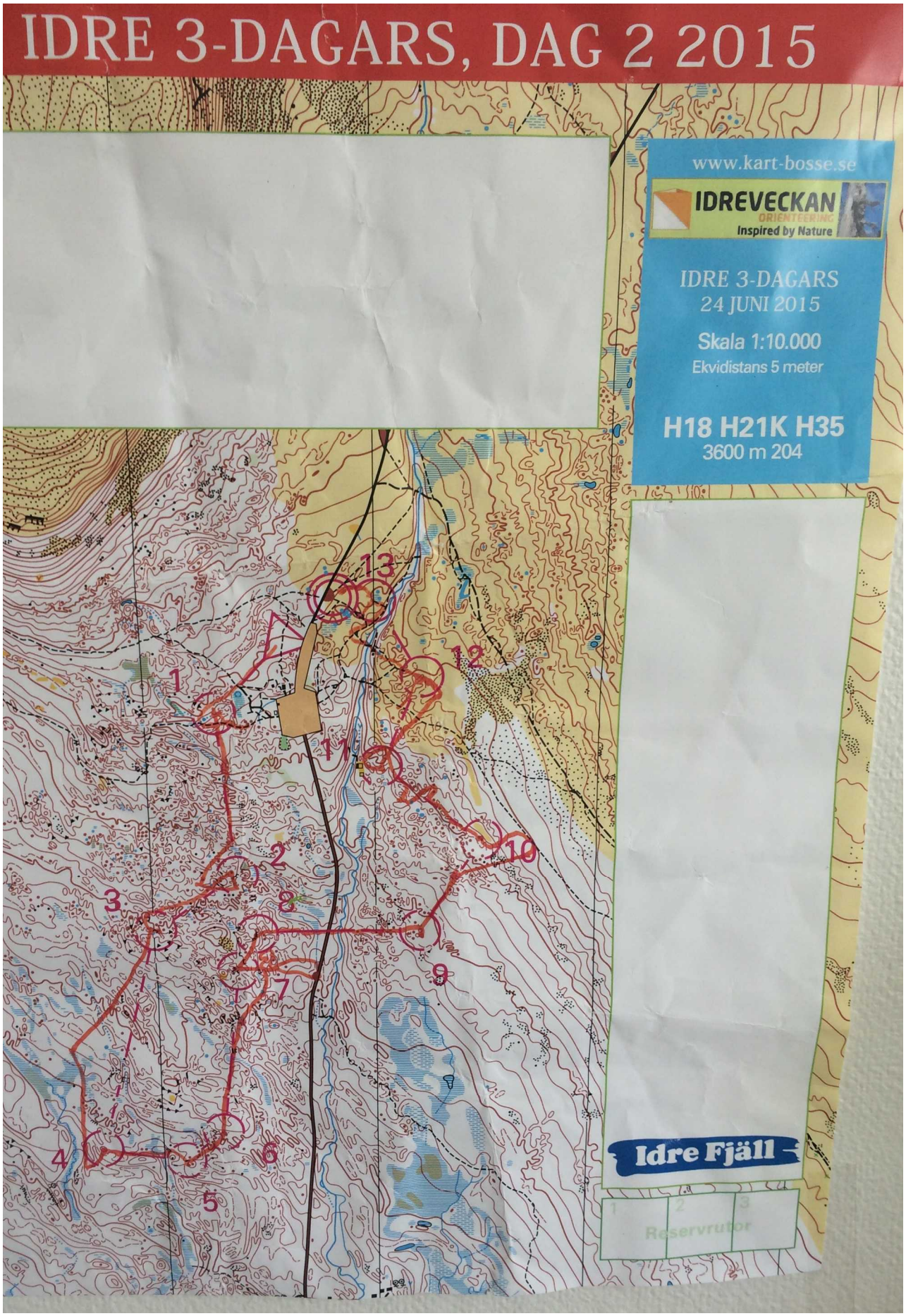
Etapp 2 (medeldistansen) var svår, även om det fanns mer att läsa in sig på än under första etappen. Men när Frostas bästa kilometer tid för dagen var Olles 17:43 min/km, då förstår ni exakt hur svårt det var, eller hur? Dagens nyhet var förresten att Linnéa sprang - hon hade ju inte längre något att läsa! Sista dagen var det återigen en långdistans och inte heller den var utan missöden, men alla njöt likafullt av utmaningarna i den trolska skogen.

Under tiden i Idre gjorde vi annat, en del av oss toppvandrade (jag kände mig dock tvungen att stanna hemma med barnen), vi badade, letade Geocachar, smög på renar och vandrade till Sveriges riksgräns vidare in i Norge. Idre Fjäll satsar verkligen på sommarturismen och det fanns ett digert utbud av aktiviteter. Alla butiker och restauranger var öppna och som extra bonus hade de öppnat upp tvättstugorna så att alla orienterare kunde tvätta gratis. Snacka om service. För de som orkade vara vakna längre än till 21:00 ordnades föredrag och gemensamma middagar, men vi tillhörde inte den skaran så vi kan inte recensera de tillställningarna.

Efter fem lopp i Idre tog vi farväl till familjen Bondesson-Windelius, satte vi oss i bilen och styrde mot Sälen. Där sprang vi tre etapper som nog gav en ganska bra försmak av vad som komma skall under O-ringen 2016.

Vi kommer med största sannolikhet att åka till Kart-Bosses Idre-tävlingar igen och då hoppas vi få sällskap av ännu fler Frostingar.

***Anna Bjärby - aka ”The mountainbiker”***


IDRE 3-DAGARS, DAG 2 2015
www.kart-bosse.se
IDREVECKAN
ORIENTEERING
Inspired by Nature
IDRE 3-DAGARS
24 JUNI 2015
Skala 1:10.000
Ekvidistans 5 meter
H18 H21K H35
3600 m 204
Idre Fjäll
Reservrutor

# O-ringen 2015

Årets Oringen avgjordes i år de ganska svårbemästrade skogarna runt Borås. Vi bjöds på lite olika väder under denna vecka, men det känns som vi hade tur de dagar vi tävlade i skogen och slapp regn. Det regnade dock en del på vår lediga dag...vilket gjorde att Ullared satte besöksrekord. Tror dock inte att några Frostingar gjorde ett besök där. Men en hel del av oss gjorde ett besök på Borås Djurpark under veckan.

Andra dagen så vann Leif Sandgren en etapp i H65 och vi var några stycken som cyklade ner till scenen och gratulerade honom.

Veckan flöt på med en del motgångar men mestadels glada miner och vem kommer inte att komma ihåg målgången sista dagen inne på Borås Arena med sjukt mycket folk på Elfsborgs gröna matta.

Är någon intresserad av resultaten kan man säkert hitta dem på nätet på Eventor.

Nästa år drar vi till Sälen igen. Hoppas vi blir ännu fler då som njuter av skidbackarna på sommaren.

***Susanne Göransson***

LINDAHLS

# 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. Finns du med och vill tas bort så använd 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, | |

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**

www.frostaok.nu

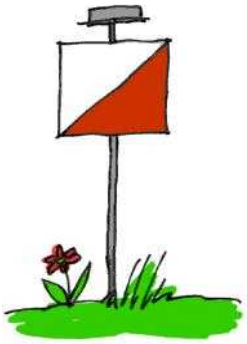
*"Orientering är självvald väg i okänd mark, tankens skärpa vid kroppslig möda, snabba beslut under spännande tävling."*

# 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

0705-633480