

Budkavlen



April 2013

Innehåll

- Ordförandes rader!
- Periodplan från TRUNK
- Ny Mellangrupp på tisdagarnas löpträning
- Skogsskolan 2013, förvarning
- Teknikträning Ungdom tillsammans med Lidingö
- Inbjudan Nybörjarkurser
- Hjälpredare sökes
- Resultat inofficiella Ultralång KM
- Orienteringssektionens externa uppdrag 2013
- Våra arrangemang i vår
- 10-Mila personalplanering
- Orienteringssektionens uppdrag 2013
- Upptaktsdag
- Månadslotteri

Ordförandes rader!

Nej, nu får det räcka med snö, kyla och vinter. Nu vill vi ha vår!

När detta skrivs närmar sig påskhelgen och is och snö finns fortfarande i alltför stor omfattning för att det ska kännas som vår och för att det ska locka ut många i skogen.

Denna gång handlar mina rader mest om det som komma skall. Både april och maj är proppfulla med spännande aktiviteter som kräver ett stort engagemang från många medlemmar.

Soppaträff

I mars bjöd vi in till en soppaträff med föreläsning efter en tisdagsträning. Första gången bjöd Cecilia Westström på soppa och Anna Bogren pratade om hur man ska tänka om man vill bli riktigt bra i orientering. Totalt ett 30-tal medlemmar hörsammade inbjudan. Jag tror mycket på en fortsättning på dessa soppaträffar.

Uppdrag

Vi har gjort om upplägget kring klubbarrangemang och trivselaktiviter. De är numera listade och kommer att fördelas bland medlemmarna mer projektmässigt. På annan plats i denna Budkavle presenteras aktuell lista. Där kommer du upptäcka att allt inte är fördelat ännu. Det finns alltså chansen att "räcka upp handen" och ta på sig ett litet men viktigt uppdrag för SIK orientering. Gör det genom att kontakt mig!

Kommande händelser

Jag har samlat alla våra externa tävlingsarrangemang på en sida. Den visas här i Budkavlen. Här kommer mina högst personliga kommentarer kring arrangemangen.

10mila

Den första helgen i maj avgörs den 68:e upplagan av 10milabudkavlen. Sundbybergs IK är en av endast två klubbar som fullföljt samtliga 67 upplagor av tävlingen. Dock är vi långt efter Tullinge SK i många avseenden, t ex totalplacering, men vi är också tillsammans ensamma om denna bedrift. Jag läste att vi växlat först i herrtävlingen sju (7) gånger. I damernas 10-milahistoria har vi, vad jag minns, bara haft en absolut tätkänning. Det var i Kungsängen förra gången (2005) då Annika Lundström dominerade första sträckan. Ett minne för livet för många!

Som en av föreningarna som grundade 10milatävlingen 1945 så har vi en stolt vana att arrangera tävlingen. 2013 gör vi lite av en come-back i arrangörsledet när det gäller 10mila. Boka redan IDAG in första helgen i maj för att hjälpa oss med något kring 10mila. Vi har genom Tomas Borg tagit på oss ansvar för parkering och trafik. Mer information kommer till dig under våren. Anmäl gärna ditt intresse till Tomas.

Sprint-DM

Direkt efter 10-mila är det dags för vårt första sprint-DM. Tävlingen går i kända trakter i Kista och Husby. Många kontroller i ett kompakt tävlingsområde.

Jag hoppas att just du kan och vill hjälpa till. Mer info kommer.

SCC

Vårt riktiga profilarrangemang på senare år har varit Stockholm City Cup. I år är det tre deltävlingar som alla går på Söder. Lite jobbigt för en som är uppväxt i Solna men det ska väl gå...

Nu går vi in i en intensiv tid med mängder av aktiviteter. Ta dig tid och planera var och när du kan/vill vara med. Jag hoppas givetvis att du vill vara med på många olika delar.

Välkommen att delta i vår omfattande verksamhet. Vi har något för alla!

Jag hoppas att du också tycker till om vår verksamhet. Berätta hur vi kan bli ännu bättre.

Jan Kihl

Ordförande

Sundbybergs IK orienteringssektionen

TRÄNINGSPROGRAM APRIL 2013

	APRIL			
2-Apr	Tisdagsträning			18,15 Ursvik
4-Apr	Teknikträning, arrangör SIK, korridororientering, Skarpäng	Bra träning under påsklov även för ungdomar. Anmäl intresse via eventor		Se skvallersidan för samling
4-Apr	Torsdagsträning Ungdom, Ursvik keps OL			17.00 Ursvik
7-Apr	Waxholms OK, medel	Anmäl senast 31 mars		
8-apr	Teknikträning Ungdom tillsammans med Lidingö	Hagaparken		17.45 Ursvik eller 18.00 i Hagaparken
9-Apr	Tisdagsträning	Första tisdag med träning på tre nivåer: Löp&Lek för de yngsta, mellangrupp för ungdomar och äldre och den traditionella back och intervallträningen		18.15 Ursvik
10-Apr	Start Nybörjarkurs Onsdag			Se inbjudan
11-Apr	torsdagsträning Ungdom, Ursvik Rävjakt	Start Nybörjarkurs Torsdag	Teknikträning, arrangör BVSOK	17.00 Ursvik
12-Apr	Grymnatta	UP (HD16)		
13-Apr	Länna, medel			
14-Apr	Rånässtafetten			
14-Apr	IFK Lidingö Lång	UP		
14-Apr	Ultra SM Göteborg			
15-Apr	Teknikträning Ungdom tillsammans med Lidingö	Norra Djurgården		17.45 Ursvik eller 18.00 vid träningen
16-Apr	Tisdagsträning	Löp&Lek,		18.15 Ursvik

		Mellangrupp och Backe/intervall		
17-Apr	Nybörjarkurs Onsdag			
18-Apr	Torsdagsträning Ungdom 17.00 Ursvik	Nybörjarkurs Torsdag	Teknikträning, arrangör SIK, Sprint Kista (se skavallersidan för mer info)	
18-Apr	Natt SM	Göteborg		
	20-21 April, SM sprint	Göteborg		
20-Apr	Hellas, lång			
21-Apr	Hellas, medel			
22-Apr	Teknikträning Ungdom tillsammans med Lidingö	Bergshamra		17.45 Ursvik eller 18.00 vid träningen
23-Apr	Tisdagsträning	Löp&Lek, Mellangrupp och Backe/intervall		18.15 Ursvik
23-Apr	Xtreme, årets första tävling			
24-Apr	Tiomilarepet	Flottsbro		
24-Apr	Nybörjarkurs Onsdag			
25-Apr	Torsdagsträning Ungdom (motions OL)	Nybörjarkurs Torsdag	Teknikträning, arrangör JOK, Lillsjön	Motions-OL SIK (1)
	26-28 April: Uppsala möte			
	26-27 April: Stigtomtaket			
	27-28 April: Silva League Tibro			
27-Apr	Skogsluffarna, medel			
28-Apr	Ravinen, lång	UP		
29-Apr	Teknikträning Ungdom tillsammans med Lidingö	Södra Djurgården		17.45 Ursvik eller 18.00 vid träningen
29-Apr	Tiomilaträff	Fika!		UK + Tiomila-arr informerar.

Kolla alltid skavallersidan för senaste info
OBS. Waxholm 7 april är ej UP (fel i tidigare program)

Förvarning

I maj kommer programmet också vara fullspäckat med massor av aktiviteter:

Vi arrangerar sprint DM 7 maj, tiomila 3-5 maj och SCC från 22 maj. Alla behöver hjälpa till
Många tävlingar och ungdomsserien där alla ungdomar kan vara med.

Ny Mellangrupp på Tisdagarnas löpträning:

Vecka 15, dvs när Påsklovet är över, startar vi en ny grupp på tisdagarnas löpträning. Därmed har vi nu följande tisdagsalternativ:

- Skogskul (f d Löp & Lek), som nu riktar sig till de yngsta, födda 2004-2007). Leds av Anna Falk och Emelie Tillegård, med hjälp av föräldrar.

- "vanliga" gruppen som kör hårt,

- Mellangruppen, riktar sig till dels mot våra yngre orienterare, födda 2003 och tidigare, dels mot er som vill komma igång med träning men kanske känner er på efterkälken i den stora gruppen.

Huvudfokus kommer dock att vara på de yngre, för att de ska komma igång med vanlig löpträning.

Mellangruppen kommer att ledas av Liisa, Tove och Liselott.

Skogsskolan 2013:

Precis som förra året kommer vi ha två tillfällen för Skogsskola i sommar: Vecka 25 för rena nybörjare och yngre deltagare (upp till ca 10 år), vecka 33 för dem som redan kan orientera och äldre deltagare. Formell inbjudan och anmälningsslänk kommer finnas på hemsidan inom kort. Under tiden kan frågor besvaras av Liselott Kihl, liselott.kihl@bredband.net.

Teknikträning Ungdom tillsammans med Lidingö

På måndagar blir det teknikträning för ungdomar (gul till violett nivå) tillsammans med IFK Lidingö.

Programmet ser ut så här

April 8: Hagaparken

April 15: norra Djurgården

April 22: Bergshamra

April 29: Södra Djurgården

Samling Usvik 17.45 eller 18.00 vid träningen.

Ett utmärkt tillfälle att få lite mer teknikträning utanför hemmaterrängen i Urvik. Missa inte detta.



vill du börja Orientera?



Kom och lär dig använda orienteringskartan för att hitta i skogen, spring orienteringsbanor och lek orienteringslekar med nya kompisar. I vår startar vi tre nya grupper, vi samlas vid Ursviks Motionsgård med start veckan 15.



Tisdagar 18.15-19.00, Skogskul för de yngsta födda mellan 2004-2007

Onsdagar: 17-18, Nybörjarkurs för dig född 2006 eller tidigare

Torsdagar: 17-18, Nybörjarkurs för dig född 2006 eller tidigare

Tänk på att det kan vara blött och lerigt, så ta inte finaste skorna. Alla som är med får också vara med på "Ungdomsserien", en enkel orienteringstävling med klasser som passar alla, även nybörjare, eftersom man får ha med sig en "skugga" på banan.



Anmäl dig via formulär på:

www.sik.org/orientering

Information:

Liselott.kihl@bredband.net

tel. 628 91 32 eller 070-691 59 66

Begränsat antal platser!

Under sommar och höstlovet arrangerar vi skogsskolor, mer info hittar du på www.sik.org/orientering

Kostnad:

Medlemmar i orienteringssektionen: 300 kr

Medlemmar i annan sektion i SIK: 500 kr (t.o.m 12 år)/ 550 kr (över 12 år) Då blir du medlem i orienteringssektionen.

Icke medlem i SIK: 700 kr (t.o.m 12 år)/ 800 kr (över 12 år) Då blir du medlem i SIK och orienteringssektionen.

Dessa kostnader täcker hela året, dvs du behöver inte betala igen i höst!

Hjälpledare sökes!

I år har vi tänkt starta upp två Nybörjargrupper, en på onsdagar och en på torsdagar. Vi vill gärna ha hjälpledare till dessa, speciellt bland övriga unga orienterare.

Alla som varit med i orienteringen ett par år kan vara med som hjälpledare, även om man inte kan/vill jobba som ledare på Skogsskolan riktigt än.

Kom och var med och visa nybörjarna att orientering är roligt, lär känna dem och ha roligt själv, så blir vi fler och kan snart vinna Nordcupen igen!

Tänk också på att det är otroligt nyttigt även för din egen orienteringsutveckling att visa någon annan hur man gör!

För att ha koll på vilka som kommer när, har vi gjort en Doodlelänk, där du kan anmäla dig till respektive tillfälle: <http://www.doodle.com/eaew554preunyb22>

Har du frågor är det bara att höra av sig till Liselott, liselott.kihl@bredband.net

RESULTAT INOFFICIELLA ULTRALÅNG KM

SÖNDAG 10 MARS
ÄNGSJÖ

Tack alla ni som var med och sprang Ultra Km i Ängsjö. En fin dag i skogen med blandade snabba stigar och tung skarsnö. Vi blev 33 startande, inte illa.

Här är resultatlistan (sträcktidsanalys finns på hemsidan)

kort 5.1km

Kristoffer Tengroth 55.38
Stefan Abrahamssn 59.30
Tobias Abrahamsson 63.00
Martin Kihl 67.23
Liselott Kihl 76.27
Rasmus Kihl brutet

mellan 9.2km

Jan Kihl 81.34
Niklas Carlsson 87.01
Grim JonssonWol 90.18
Astrid Simonsson 90.27
Sindre JonssonWol 113.15
John Östlund 121.31
Bjarne Erlandsson 124.11
Kurt Maxe 127.20
Erland Simonsson brutet
Ansgar Simonsson brutet
Gunnar Bramsten brutet

lång 13.3km

Fredrik Bjernulf 95.45
Holger Kohrs 98.01
David Mellin 99.35
Mårten Lundqvist 101.50
Jonas Carlsson 102.20
Joakim Skantze 103.48
Jan-Olof Bogren 107.04
Mats Carlsson 110.18
Nils Edvadsson 111.47
Ronny Nordgren 112.01
Bengt Svensson 112.12
Ronny Falk 114.35
Magnus Lennartsson 137.01
Börje Sandström 145.42
Göran Jonsson brutet
Simon Mellin brutet

Orienteringssektionens externa uppdrag 2013

Vi har planerat för följande arrangemang under 2013.

Det är viktigt att så många som möjligt vill ställa upp och hjälpa till för det är en viktig del av vår ekonomi. Vi vill också solidariskt arrangera tävlingar för andra orienterare så att vi med gott samvete kan delta i andras tävlingar.

Tävlingsarrangemang (med datum)

10-mila 3-5 maj 2013

Klubben har varit en viktig del av 10-mila sedan starten 1945. Vi är en av "delägarna" av arrangemanget och en av två klubbar som fullföljt samtliga herrkavlar sedan starten.

I år har vi hand om trafik och parkeringen. Det finns många pass att välja på mellan fredag och söndag. Nytt för i år är att det arrangeras en medeltävling under söndag förmiddag. Vi behöver många som hjälper till!

Ansvarig: Tomas Borg

Sprint-DM 7 maj 2013

Årets första DM arrangeras i Husby och Kista av oss i SIK. Här kommer det också att behövas många medhjälpare. Bland annat behöver vi ha många som bevakar kontrollpunkterna i hela området.

Ansvarig: Lennart Reje

Stockholm City Cup 22 och 29 maj samt 12 juni

Årets upplaga går helt på Södermalm med tävlingsplatser på Reimersholme, vid Blecktornsparken och i Tantolunden. Finaletappen läggs av vår egen Simon Mellin. Kontrollbevakning blir en viktig del av arrangemanget.

Ansvarig: Jan Falk

Motions-OL

Tillsammans med Solna OK ordnar vi 10 motionsorienteringar med start- och mål i Ursvik. Vi behöver stödja våra besökare med information om vad orientering är och vad som är viktigt för att klara en bana.

Ansvarig: Jan Kihl

XTreme running (Motionsgårdens arrangemang!) med start 23 april.

Vår egen terränglöpning på 15 km i Ursviksskogen.

Under 2013 ordnar vi 7 deltävlingar på tisdagkvällar. Start mellan 17.00 och 18.30.

Ansvarig: Hans-Erik Persson

Ursviksjoegen onsdag 4 september

Vår egen tävling med löpning på mellan 0,6 och 15 km i Ursviksskogen. Vi hoppas på fler ungdomar än på många år. Mer info kommer till hösten.

Ansvarig: Jan Kihl

Våra arrangemang i vår.

I maj och juni ska vi medverka vid arrangemang av ett antal tävlingar.

Det börjar med **10MILA** där vi kommer att ha ansvar för skyltning och parkering. Vi behöver många funktionärer eftersom parkeringen kommer att vara igång från **fredagen den 3 till söndagen den 5 maj**. Det är nära till 10MILA i år då tävlingen avgörs i Gällöfsta nära Kungsängen. Tomas Borg håller samman våra insatser.

Sen dröjer det bara några dagar tills nästa arrangemang. **Tisdagen den 7 maj arrangerar vi Sprint DM** med Arena vid Kvarnbackaskolan i Kista. Det är ett kvällsarrangemang. Arbetsinsatsen här motsvarar den vi gör ett arrangemang av tävling i storskogen med undantag för att vi inte dusch och parkering. Men å andra sidan måste vi se till att ha vakter vid de ca 50 kontrollerna för att försäkra oss om att alla stannar på plats. Alla som gått administrationskursen får här ett utmärkt tillfälle att pröva sina kunskaper i skarpt läge. Utöver detta behövs som sagt kontrollvakter, startpersonal, markapersonal, sjukvårdare mm. Lennart Reje är tävlingsledare och Ronny Falk banläggare.

Efter detta får vi vila oss på arrangemangsfronten fram till dess att **Stockholm City Cup (SCC)**, Sprint-OL på kvällstid, drar igång. Vi kör de tre **onsdagarna 22 maj från Reimersholme, 29 maj från Blecktornsparken samt 12 juni från Zinkensdamms IP**. Vid etapperna har vi ansvar för uppbyggnad av Arenan, Markan och Sjukvården. Härtill kommer att vi ska bidra med ca 20 kontroll- och trafikvakter. Vi har huvudansvaret för sista etappen där Jan Falk är tävlingsledare och Simon Mellin banläggare.

Det är mycket arbete vi har framför oss, men tänk på att intäkterna finansierar en stor del av vår ungdomsverksamhet.

När vi närmar oss respektive tävlingsdatum kommer det att läggas ut en tråd för varje tillfälle på Skvallret, där man kan notera sig för medverkan.

Tomas Borg, Lennart Reje och Jan Falk

Trafik och Parkering

Aktivitet	Tidpunkt	Antal	Kommentar
Slå ned stolpar för trafikskyltar	April	1	Instruktioner till kommunens arbetslag. 1-2 tillfällen.
Markera p-platser, snitsla, slå ned stakkäppar etc.	v. 17-18	2	Ev. kommunens arbetslag, ev. eget arbete
Sätta upp trafikskyltar på färdiga stolpar	v. 18	2	Klart senast torsdag 2/5
Parkeringsvakter	Fre 3/5	4	10Mila öppnar 11.00. Öppna banor 12.00-20.00
Bussar logistik	Lö 4/5 Kl. 7.00 - 11.00 Kl. 11.00 - 15.00	4+4	Utdelning av informationsblad bussar mm. Placering vid infartsväg, 2 personer per pass.
Parkeringsvakter	Kl. 7.00 - 11.00	15	Parkeringen vid TC. Ungdomskavlen startar 11.30.
Parkeringsvakter	Kl. 11.00 - 15.00	15	Parkeringen vid TC. Damkavlen startar 14.15.
Parkeringsvakter	Kl. 15.00 - 19.00	8	Parkeringen vid TC. Night Trail Run startar 20.30. => Icke orienterare som anländer 1-2 tim innan.
Parkeringsvakter	Kl. 19.00 - 23.00	8	Parkeringen vid TC. Herrkavlen startar 22.00.
Parkeringsvakter	Kl. 23.00 - 03.00	4	Parkeringen vid TC
Parkeringsvakter	Sö 5/5 Kl. 03.00 - 07.00	4	Parkeringen vid TC
Parkeringsvakter	Kl. 07.00 - 11.00	8	Parkering vid TC. 10Mila korten startar 10.00.
Parkeringsvakter	Kl. 11.00 - 15.00	4	Parkering vid TC
Bussar logistik	Kl. 11.00 - 15.00	4	Styrning av bussar som ska köra fram och lastas.
Totalt personalbehov , 3-5 maj		82	

Antal arbetspass fredag -söndag: 12 st

Om 2+2 personer leder arbetena fredag - söndag samtliga pass, samt övriga tar 2 pass var krävs ca 22-28 personer ytterligare.

Övernattningsplatser för funktionärer kommer att finnas.

Orienteringssektionens uppdrag 2013/April

Vi föreslår att vi i sektionen ordnar följande arrangemang inom sektionen och att styrelsen tillsammans med TRUNK och valberedning bemannar uppdragen.

Klubbarrangemang (förslag på datum)

Lång-KM & Sprint-KM	Prel. Söndag 19 maj 2013
Medel-KM	Prel. maj (vardagkväll norr om stan!)
Natt-KM	Prel. 24 oktober

Tävlingsläger 6-10 juni 2013, Hälsingland
Ansvarig: Urban Ståhl

Klubbvärd vid **O-ringen Boden** 2013
Ansvarig: Jan Falk

Klubbtävlingen **Bernhards minne** 21 augusti
Ansvarig: Göran Doyle (som vann 2012)

Trivselarrangemang

(det som inte är klart beslutas av styrelsen senare.)

10-milamöte måndag 29 april	Vakant
10-mila förtäring	Ingegerd C.
25-mannamöte Tisdag 8 oktober	Vakant
25-manna Lördag 12 oktober	Vakant
Höstmöte Tisdag 12 november	Vakant
Tårt-KM Tisdag 10 december	Vakant
Soppaträffar (med tema)	
10 september	Vakant
14 januari 2014	Vakant
Fest!	
Klubbfest, okänt datum	Vakant!

UPPTAKTSDAG

Den här våren har inte haft de bästa väderförhållandena för att starta upp orienteringssäsongen. Men lite snö och kyla hindrar inte SIK:s orienterare från att springa i skogen, och den 16 mars körde vi igång med vårens upptaktsdag.

Cirka 50 förväntansfulla orienterare i alla åldrar samlades på lördagsmorgonen i Ravinens stuga i Nacka. Vädret bjöd på strålande sol som värmdes gott trots minusgraderna och snart var alla på väg ut mot dagens första övning. Det var en utmaning med osynliga stigar och tungsprungen skare. Anna Bogrens uppmaning innan passet var motiverad:
- Använd er kreativitet!

Morgonens övning hade tre svårighetsgrader. 10- och 12-åringarna fick öva på att lämna stigarna och gena, vilket de gjorde med den äran. De mest avancerade fick springa tjeckisk stafett, men även den mellansvåra gruppen hade en rejäl utmaning i en miljö med många småhöjder som knappt syntes under snötäcket.

Eftermiddagen bjöd på en spännande klädnypejakt, även den indelad i olika klasser. De lyckliga vinnarna Kajsa, Niklas och Ronny fick dela med sig av sina godispåsar till kamraterna.

Mellan passen laddade alla med en god lunch, som tack vare Lennart Reje stod färdig för alla hungriga löpare. Under lunchen fanns tid för både umgänge, orienteringssnack och information om den kommande säsongen. Håll utkik efter kylskåpsvarianten av sektionens gedigna årsschema, och sätt upp den därhemma för att inte missa de viktigaste evenemangen!

Nu är vi i alla fall laddade för den stundande våren, tack vare Liselott Kihl som stod för logistik och planering av upptaktsdagen, samt Jajja Bogren som komponerade de utmanande övningarna.

Månadslotteri

Marsdragningen i sektionens lotteri kommer i nästa månads Budkavel.

Du som inte har några lotter eller vill ha fler har fortfarande chansen, då det finns några lotter kvar till försäljning.

Kontakta Randi på randirobertsson@gmail.com om du vill köpa lotter.

Du som är lottägare sedan tidigare, men ännu inte meddelat om du vill behålla din lott eller ej,

maila eller ring Randi på 0730 422 511 innan 1 april.

Därefter säljs lotten vidare till någon annan.