

Budkavlen



Februari 2013

Innehåll

- Periodplan från TRUNK
- Teknikträningar på lördagar under vintern
- Inbjudan Bengt & Lunkens vinterrogaine, deltävling 3
- Resultat Bengt & Lunkens vinterrogaine, deltävling 2
- Inbjudan till vinternattcup
- Orienteringssektionen mobiliserar
- Inbjudan Årsmöte
- Ekonomisk information
- Motionsgården
- 10-Mila 2013 i Kungsängen
- Månadslotteri
- Dags att förnya lotterna

TRÄNINGSPROGRAM FEBRUARI 2013

	FEBRUARI		
2-Feb	Tekniklördag		Info via skvallersidan
3-Feb	Långpass		10.00 Ursvik
4-Feb	Måndagsgympa		19.00 Ängsskolan, efteråt innebandy till 20.30
5-Feb	Tisdagsträning		18.15 Ursvik, alla kan vara med
7-Feb	Torsdagsträning		18.00 Ursvik
9-Feb	Tekniklördag		Info via Skvallersidan
10-Feb	Bengt & Lunkens vinterrogaine 3	Bergshamra IP	Samling 10.00, start 10.15
11-Feb	Måndagsgympa		19.00 Ängsskolan, efteråt innebandy till 20.30
12-Feb	Tisdagsträning		18.15 Ursvik, alla kan vara med
12-Feb	Årsmöte		19.30 Motionsgården
13-Feb	MSBN	Farsta	
14-Feb	Torsdagsträning		18.00 Ursvik
16-Feb	StOf aktiviteter (junior, 15-16, HD14)	SIK arrangerar 15-16 projekt Ursvik	Hjälp behövs, hör av er till Bengt
17-Feb	Långpass		10.00 Ursvik
17-Feb	Tjejträff?		Info kommer
18-Feb	Måndagsgympa		19.00 Ängsskolan, efteråt innebandy till 20.30
19-Feb	Tisdagsträning		18.15 Ursvik, alla kan vara med
20-Feb	Nattcup 5	SIK arrangerar !	Prel. Edsbergs sportfält, start 18.30
21-Feb	Torsdagsträning		18.00 Ursvik
	23/2 - 3/3 Sportlov		

Kolla skvallersidan för senaste info

Teknikträningar på lördagar under vintern!

För att träna på roliga kartor och hålla orienteringen igång inför kommande mål kör vi teknikträningar på lördagsförmiddagar under vintern.

Samling kl 10.00 i Ursvik eller ca 30 minuter senare vid aktuell träningsplats (info till varje träning kommer på skvallersidan).

Träningarna är för både vuxna och ungdomar och vi kommer träna på orienteringsmoment som ingår på tävlingsbanor från gul nivå (HD12) och uppåt.

Till de flesta träningarna kommer det att finnas tre grundalternativ att välja på: gul (HD12), orange HD14 och violett/svart (HD16 och äldre). Vissa tillfällen kommer vit nivå att finnas annars behöver ni som inte tävlat så mycket själva än ha skugga.

Vi behöver anpassa både övningar och plats efter väder och snöförhållanden så programmet är inte helt spikat än. Först ut är 8:e och 15:e december, se månadsprogram och skvallersida.

Kom ihåg att ta med torrt och varm ombyte att ha efter träningen!

Mer information om varje tillfälle kommer via skvallersidan.

Vi ses,
TRUNK genom Jan-Olof och Ronny

INBJUDAN TILL FJÄRDE ÅRGÅNGEN AV BENGT&LUNKENS VINTERROGAINE

TREDJE DELTÄVLINGEN 2012-2013
BERGSHAMRA IP SÖNDAG 10 FEB
SAMLING 10.00 (SENAST), START 10.15.

MAN KAN ANTINGEN VARA MED PÅ 1-TIMMARS ROGAINE ELLER 2-TIMMARS ROGAINE

NYTT FÖR I ÅR ÄR ANMÄLAN VIA EVENTOR (MEN DET GÅR OCKSÅ BRA MED EN EMAIL TILL BENGT)

DET BLIR EN POÄNGTÄVLING PÅ DE TRE ROGAINE SAMT ULTRA-KM SOM VI GENOMFÖR I VINTER. VAR MED OCH TÄVLA OCH FÅR BRA LÅNGPASS! DET PASSAR ÄVEN YNGRE ATT VARA MED PÅ 1 TIMMARS ROGAINE.

ANMÄL SENAST 8 FEB

VI JOBBAR PÅ ATT FÅ TILLGÅNG TILL OMKLÄDNINGSRUM

ÖVRIGA DELTÄVLINGAR FÖR POÄNGTÄVLINGEN BLIR

10 Mars Ultra lång KM Hellasgården (arrangör sökes)

Välkomna!

**RESULTAT B&L VINTERROGAINE
ANDRA DELTÄVLINGEN
20 JAN**

1- timmars (sprang på norra djursholms kartan)

Jajja 250p
Erland 220p
Niklas C 215p
Niklas Hedin 180p
Astrid 155p
Lunken 130p
Cecilia 85p
Tobias 40p
Stefan 40p

2-timmars (Sprang på Enebybergskartan och norra djursholmkartan)

Fredrik B 570p
Joakim S 535p
Mats C 530p
Lasse P (JOK) 510p
Bengt S 510p (längre tid)
Göran J 400p
Magnus L (JOK) 390p

Sundbybergs IK

inbjuder till fjärde etappen i
Vinternattcupen 2012-2013

Edsbergs Sportfält Onsdag 20 Februari

Samling: Edsbergs Sportfält. .Parkering finns. Omklädningsrum finns.

Start & Mål: Start 18.30. Gemensam start för alla klasser. Mål i anslutning till omklädningsrummen.

Banor:

Lång ca 9 km, spridning förekommer

Medel ca 6 km, spridning förekommer

Kort ca 4 km (gul-orange svårighet), rak

Ett flertal skidspår förekommer i terrängen vilka banorna passerar. Det är absolut förbjudet att trampa i skidspåren och överträdelse medför diskvalifikation.

Karta: 1:10000. Området är flitigt använt fritidsområde och ett flertal nya stigar har tillkommit de senaste åren.

Anmälan: Anmälan via Eventor

Admin: SportIdent.,

Resultat: Redovisas på SIKs hemsida.

VÄLKOMNA!

Långpass 19 Jan före planeringskonferensen, 15 grader kallt, dimma som lättar när vi kommer till Kista, magisk strålning från Viktoria Tower när gubbgänget kom springande..



Orienteringssektionen mobiliserar!

Vid årsmötet den 12 februari i Ursvik kommer vi att välja vilka personer som ska ingå i vår styrelse som vi har inom sektionen.

Vi i valberedning håller som bäst på att fråga runt om intresse.

Vad vill du bidra med i sektionens framtida utveckling?

För att vi ska kunna fortsätta vår positiva utveckling med fler och duktigare ungdomar som navet i vår verksamhet så behöver vi dela på allt vi vill göra.

- Vi vill locka till oss fler ”nya” ungdomar!
- Vi vill utveckla och stödja våra talanger som vill bli riktigt duktiga!
- * Vi vill arrangera högkvalitativa tävlingar för alla.
- Vi vill skapa en bra gemenskap med trevliga och välbesökta klubbarrangemang typ KM!

...och en massa annat!

Vi har även haft vår planeringsdag där en del förslag kring klubb tävlingar, trivselaktiviteter och annat kommer att presenteras. Vi kommer under den närmaste tiden att utveckla vårt sätt att arbeta men mer om detta kommer vi att berätta den 12/2.

Först till kvarn ...om du vill bidra!

Hör av dig till någon av oss.

Hälsningar från valberedningen

Jan Kihl, Anna Falk och Bengt Svensson

ÅRSMÖTE

Tisdagen 12 februari 19.30 i Ursvik Motionsgård 2 tr

Vi väljer ny styrelse och revisorer
Går igenom 2012
Budget 2013
och annat

Om du vill motionera till årsmötet skall den ha inkommit senast 21 januari
under orientering@sik.org
eller ha lämnats in i Motionsgården samma dag.

Kommittéer och uppdrag kommer i mellandagarna få förra årets
verksamhetsberättelse, nu är det dags att skriva 2012 verksamhetsberättelse.

Välkomna

Ekonomisk information

5-dagars (O-Ringen) och insats i Motionsgården

Medlem ansvarar själv för anmälan och inbetalning till 2013 års tävling enligt de bestämmelser som skickats ut av arrangören

Mot kvitto + kopia av Fakturan där anmälningsavgiften framgår får medlemmen ut startavgiften från Sektionen. Beloppet bestäms av den avgiftsnivå som gäller fr o m 1 januari 2013. Den som betalat till arrangören före 1 januari får dock endast det belopp som gällde vid betalningstillfället.

Ersättningen från Sektionen gäller endast vuxen deltagare 21 år och äldre. Anmälningsavgift för ungdomar står familjen själv för. Individ/Familj står dessutom för andra utgifter till O-Ringen typ logi, lokala transporter, resa till tävlingen etc.

I Sektionens Medlemsredovisning sker avräkning för MG-insats efter dubbel taxa. Det innebär att normalt deltagande räknas som 2 x 5, dvs 10 starter, dvs 1 000 kr. Det motsvarar t ex 2 kvällsuppdrag + 1 lö/sö-uppdrag eller 2 lö/sö-uppdrag och 2 kvällsdito.

Vår Sektion svarar för MG under perioderna januari-mars respektive november-december och därför hoppas vi att du skall känna dig sporrad att utnyttja möjligheten till MG-insats för deltagandet i 5-dagars. Dessutom kan insatsen i MG som tidigare utnyttjas för andra tävlingar och för kläder som lagerhålls av Sektionen.

Styrelsen gm Bertil Bogren

Medlemsredovisning under 2013

Systemet med en medlemsreskontra, **M-konto**, har upphört med utgången av 2012. Därför måste var och en förstå att man inte kan spara tillgodohavanden för senare användning för något ändamål. Förändringen innebär bl a följande:

Utlägg kommer att betalas ut till medlemmens pg/bank-konto som alltid skall anges på inlämnat underlag. (Enkelt formulär kommer att finnas på Hemsidan)

Reseräkning; samma regel. (Formulär finns på Hemsidan)

Lotteriet;

Betalning skall ske för lotten/lotterna till Sektionens pg-konto.

Vinster kommer att betalas ut efter varje kvartalsskift, dvs för de senaste 3 månaderna. V g förse kassören med uppgift om det pg/bank-konto som gäller.

Avgifter för läger, kurser etc. Styrts av den som har det sammanhållande ansvaret för arrangemanget. Särskild anvisning utfärdas där bl a uppgifter för avgift, senaste datum för betalning etc skall ske.

Medlemsredovisning kommer att upprättas för 2 perioder

- tiden januari – maj som även tar hänsyn till eftersläpande uppgifter från december året innan
- tiden juni – november

Sammanställningarna omfattar:

- MG-insats för relevant period + den tidsbalans som kan finnas kvar från föregående period
- Startavgifter under perioden + ev starter under december
- Ev uttag av kläder och annan godkänd orienteringsutrustning
- Ev á-conto inbetalning som medlem gjort under perioden

Saldot betalas ut till medlem rep medlem betalar in till Sektionen.

Sektionens pg-konto är som bekant 28 06 73-5

Styrelsen gm Bertil Bogren

Ursviks Motionsgård vintern 2012 / 2013

Nu är det dags för oss i orienteringssektionen att bemanna receptionen i Motionsgården.

Från **1 november 2012 fram till och med 31 mars 2013 finns vi på plats.**

Vi skall betjäna våra kunder, gästerna på Motionsgården, på bästa möjliga sätt och säkerställa att vi tjänar så mycket pengar som möjligt på entréavgifter, förtäring och övrig försäljning i gården.

Vi finns på plats mellan 16.45 och 21.00 varje måndag till torsdag och mellan 08.45 - 14.00 varje lördag, söndag och helgdag.

Sektionens styrelse har nu beslutat att det ska bli obligatoriskt för varje familj att solidariskt bidra till bemanning av Motionsgården. Villkoren för bemanningen kommer att meddelas separat.

Sektionens inkomster från Motionsgården ligger till stor del till grund för våra möjligheter att även i fortsättningen kunna stötta aktiva vid läger och resor.



STÄLL UPP, anmäl dig till ett eller flera pass under perioden. Om vi blir många som delar behöver vi inte sitta många gånger per person. **De som är under 18 år får gärna hjälpa till men då alltid tillsammans med en vuxen.**

Om du inte varit i Motionsgården förut får du instruktion av någon erfaren innan ditt pass. Säg bara till så hjälper vi till!

Boka dig på lista i receptionen på Motionsgården, ring 08/706 82 31 (oftast till Kurt i Motionsgården) eller ring direkt till någon av oss, se nedan. Vid sena återbud (inom tre dagar) ombeds du själv skaffa ersättare.

Vid frågor eller synpunkter är du välkommen att kontakta Hans-Erik Persson (tel. 514 802 90) eller Jan Kihl (tel. 628 91 32). Mer information kommer via Skvallersidan.

Ställ upp för sektionen och hjälp till!

Motionsgårdskommittén

Hans-Erik, Anders & Janne

10-Mila 2013 i Kungsängen



I år avgörs 10-Mila på Svea Livgardes område i Kungsängen den 3-5 maj. Attunda är huvudarrangör och vi är i år med och ansvarar för parkering och trafik.

Som vanligt startar Ungdomskavlen på lördag förmiddag, Damkavlen på lördag eftermiddag och Herrkavlen på lördag kväll.

Nytt för i år är att en individuell medeldistanstävling ”10Mila-korten” arrangeras på söndagen samt att ”Haglöfs Night Trail Run” går av stapeln på lördag kväll mellan Dam- och Herrkavlen.

NTR är ett terränglopp som avgörs i mörker med pannlampa och som till största delen går i obanad terräng, men på en bana som är snitslad med reflexer. Loppet vänder sig till icke-orienterare och tanken är att locka en ny målgrupp 10-Mila.

Titta gärna på 10-Milas hemsida www.10mila.se och klicka även på länken till Haglöfs Night Trail Run.

I år är alltså 10-Mila arrangemanget större än tidigare vilket ställer högre krav på arrangörerna men även ger större möjligheter att det blir ett rejält överskott till arrangörsklubbarna.

För vår del innebär det att vi måste ha folk på plats från fredag eftermiddag till söndag eftermiddag men den största anstormningen beräknas bli på lördagen.

Vi i 10-Mila kommittén ber därför orienteringssektionens medlemmar hålla helgen öppen och att ställa upp på något eller några arbetspass i parkeringsviftandets ädla konst!

10-Mila kommittén

Månadslotteri

	Nr	Vinnare	Vinst
Vinst 1	26	Reje Niklas	250
Vinst 2	9	Maxé Kurt	150
Vinst 3	0	Vakant	100

"Nu är det dags att förnya lotterna i sektionens eget lotteri.

Lotten gäller mars 2013 – februari 2014 och kostar endast 150 kr.

Du har chansen att varje månad att vinna 250 kr, 150 kr eller 100 kr.

I juli och december är vinsterna högre: 600 kr, 500 kr och 150 kr.

För att alla 100 lotter skall hitta ägare vill jag att såväl nya som gamla lottägare hör av sig till mig,

så snart som möjligt.

Tidigare år har ni kunnat använda "Motionsgårdspengar" för att betala för lotterna.

Dessa konton har tagits bort, så samtliga lottägare behöver betala in 150 kr per lott på sektionens konto 28 06 73 -5 senast 28/2 2013. För att kunna betala ut vinsterna på ett smidigt sätt ber jag er lämna ett kontonummer till mej när ni anmäler intresse för lotter under det kommande året.

Randi Robertsson, lotteriansvarig

randirobertsson@gmail.com

0730- 422 511