

Budkavlen



November 2013

Innehåll

- Ordförandes rader
- Periodplan från TRUNK
- Nordcupen 2013-09-30
- Aktiviteter i november
- Inbjudan Höstmöte
- Resultat Natt KM
- Orienteringssektionens uppdrag 2013
- Bemanning Ursviks motionsgård
- Ol-helg med övernattnig

Ordförandes rader!

Hösten är här på allvar även om de senaste dagarna varit varma och ljumma.

Imorgon (när jag skriver detta) är det dags att återigen gå tillbaka till vintertid.

Vi kan snart se tillbaka på en orienteringssäsong innehållande många olika händelser.

Vad är värt att minnas av 2013?

Här kommer några stunder som jag minns alldeles särskilt.

10-mila är alltid något alldeles speciellt. Det blev ett väldigt fint arrangemang signerat Attunda OK med starka inslag från Sundbyberg. Jag led verkligen med Tomas Borg som tappert stred för att klara våra åtaganden. Han fick verkligen kämpa och vi har alla lärt oss något av årets arrangemang. Det är bättre att hjälpas åt och försöka fördela arbetsuppgifter och annat på flera händer och fötter.

Från själva tävlingen minns jag våra tre ungdomslag. Häftigt med så många. Två damlag gjorde stabila insatser liksom de två herrlagens under tiomilanatten och morgonen.

När jag själv skulle springa på söndag förmiddag var det åter varmt och skönt.

Omstarten var imponerande stor!

Jag minns även tävlingslägret i Hälsingland i juni med vilda björnar in på stugknuten. Att stugorna saknade el var ett spännande inslag under den helgen. Fint väder och trevlig samvaro gjorde det till en minnesvärd helg!

O-ringen i Boden. Jag har aldrig varit så långt norrut. Sol långt in på natten imponerade på mig. Att det dessutom blev mitt bästa O-ringen någonsin gjorde inte saken sämre. Tack till Göran Doyle som "hetsade" mig till denna prestation.

Tre lag på 25-manna imponerar alltid. Jag tror att vi mönstrar en ovanligt stor andel av våra aktiva medlemmar. Med de som av olika anledningar inte kan eller vill springa är det tillsammans en stor andel av de som springer någon tävling under året för Sundbybergs IK. Att första laget för andra året i rad inte kunde fullfölja är mer ett olycksfall i arbetet. De två andra lagen gick runt utan att knapra på marginalerna. Bra jobbat alla 75 som var med! Nästa år, då j-klar!

Verksamhetsidé, Vision och vår värdegrund!

Under året har vi inom sektionen diskuterat och lyft fram vår värdegrund, verksamhetsidé och vår vision/mål. Detta gäller tills vidare.

Verksamhetsidé

Vi erbjuder orientering (i alla former) för alla med tyngdpunkt på barn och ungdomar så att individen utvecklas till att bli så bra som han/hon vill.

Vision

En modern "orienteringsverksamhet" som lockar och ser framåt.

Värdegrund

Alla får vara med

SIK orientering välkomnar alla till att orientera efter sin egna förutsättningar. Alla får vara med är en framgångsfaktor: en bred bas ger en bättre spets.

Gemenskap

SIK orientering har en bra gemenskap och alla får uppleva kamratskap.

Glädje

SIK orientering präglas av en glädjefylld atmosfär där varje individ bidrar med en positiv inställning.

Kommunikation

SIK orientering har en öppen kommunikation både inom som utom sektionen. Där alla medlemmar känner till verksamheten och vi tillsammans formar SIK orientering.

Utveckling

SIK orientering har ett utvecklingsorienterat klimat där verksamheten ständigt förnyas och individer uppmanas och får hjälp med att ta ansvar för sin utveckling.

Till detta har vi ett antal mål och aktiviteter som vi hela tiden utvecklar och om formar för att nå längre mot vår vision.

Städdag 19 oktober

Vi bjöd in till ett nytt tillfälle att städa i vår skog under lördagen den 19 oktober. Ett 40 tal från skid- och orienteringssektionerna deltog med stor energi. Återigen samlade vi massor med skräp som låg i skogen. Vi har redan tidigare fått stor uppskattning av Sundbybergs Stad och allmänheten för vår insats. Ett stort TACK till alla som bidrog denna gång.

Vi har även i november och december ett digert program att erbjuda alla som vill orientera med oss i Sundbybergs IK.

Höstmöte 12 november kl. 19.30 --

Jag vill återigen påminna om vårt höstmöte. Det är då som vi väljer vilka personer som ska vara med i våra kommittéer. Det är också då som vi fortsätter att diskutera kring vår verksamhet.

Valberedningen (Anna Falk, Anna Bogren och Bengt Svensson) kommer kanske att höra av sig.

Fundera gärna på vad du kan hjälpa till med i vår verksamhet. Vi behöver bli fler om vi ska lyckas med vår ambition att bli fler och skapa en större verksamhet än idag.

Och till sist hoppas jag att du väljer ut en lämplig dag eller dagar under vintern där det passar för dig att **jobba i Ursviks Motionsgård**. Ta chansen att tjäna in lite "startpengar" till 2014. En kväll är värd 3 starter. En helg är värd lite mer!

Kontakta Kurt i Motionsgården (tel 706 82 31) för att boka en tid.

Avslutningsvis vill jag önska alla en skön avslutning på året.

Jan Kihl

Glad och stolt ordförande

Sundbybergs IK orienteringssektionen

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM NOVEMBER 2013

	NOVEMBER			
3-Nov	Höstlunken, Snättringe	UP avslutning och prisutdelning		
4-Nov	Gympa	19.00 Brotorpshallen		
5-Nov	tisdagsträning	18.15 Ursvik		
7-Nov	natträning	Se info skvallersidan		
9-Nov	Nordcup 2	Täby	Anmäl senast 5 nov	
9-Nov	Tullinge tävling, medel			
9-Nov	StOF konvent			
10- Nov	Tullinge tävling, Lång			
11- Nov	Gympa	19.00 Brotorpshallen		
12- Nov	tisdagsträning	18.15 Ursvik		
12- Nov	Höstmöte	19.30 Ursviks motionsgård	Viktigt! Val av kommitteer	
13- Nov	MSBN	Attunda, Törnskogen		
14- Nov	Träning, nattsprint	18.00 Ursvik		
14- Nov	Träningsmöte	19.30 skidlokalen, se inbjudan		
16- Nov	Nordcup 3	Attunda, Rösjöbadet	Abnäl senast 12 Nov	
16- Nov	Teknikträning	Teknikträning för alla 17 år och äldre, mer info kommer		
16- Nov	Bad och Pizza	För alla ungdomar och föräldrar, mer info kommer		
16- Nov	Stockholm Rogaine			
	16-17 Nov StOF 15-16 projekt			
18- Nov	Gympa	19.00 Brotorpshallen		

19- Nov	tisdagsträning	18.15 Ursvik		
20- Nov	Nattcup 1	SIK arrangerar, antagligen Häggvik	Anmäl senast 18 nov	
21- Nov	löpträning	18.00 Ursvik, mer info kommer. Ta med pannlampa.		
23- Nov	Nordcup 4	Järfälla, Granskog	Anmäl senast 19 Nov	
25- Nov	Gympa	19.00 Brotorpshallen		
26- Nov	tisdagsträning	18.15 Ursvik		
28- Nov	löpträning	18.00 Ursvik, mer info kommer. Ta med pannlampa.		
30- Nov	Nordcup 5, avslutning	Brotorpshallen och Hallonbergen	Anmäl senast 26 Nov. Funktionärer behövs – kontakta Bengt	

Kolla alltid skvallersdan för senaste info

December

Lite förvarning för December:

- Vinterrogaine
- Nattcup
- Tårt KM
- Gympa, löpträning och teknikträning
- Tomten!

NORDCUPEN 2013

Tävlingsdatum och arrangörer 2013

Nytt för i år är att Vallentuna-Össeby och IFK Lidingö kommer att delta. Välkomna!

Datum	Arrangör	Disciplin	Karta	Samling	Kontakt	Kommentar
26/10	Österåker	Medel	Hacksta	Hacksta	Niclas Nilsson	
9/11	Täby	Lång			Sven Johansson	
16/11	Attunda	Medel			Jörgen Sone	
23/11	Järfälla	Lång	Granskog	Granskog	Mats Lundbäck	
30/11	Sundbyberg	Sprint		Ursvik (prel)	Bengt Svensson	Prisutdelning i anslutning. Kartskala 1:4000

Kartskala HD16 ska om möjligt vara 1:15000 vid Långdistans.
Sundbyberg står för prisutdelning direkt efter sista deltävlingen

Anmälan och poängberäkning

Eventor används för anmälan.

Anmälan senast tisdagen innan tävlingsdagen via Eventor.

Rutiner för tävlingar

Inbjudan till varje tävling kommer ca två 2 veckor före tävlingen.

Tävlingsklasser i Nordcupen skall vara U1- U2 (med skugga), HD10 – HD16, HD12Kort, HD4Kort och HD16Kort. Inga övriga klasser

Sportident används. Varje klubb ordnar SI-pinnar till sina löpare.

Fri start i alla U-klasser tillämpas.

Sundbyberg skaffar alla priser till avslutningen, pokaler till 1, 2 o 3:an (ej i U-klasser och Kort klasser) och medaljer till övriga som har deltagit i minst 3 deltävlingar

Vid rikligt med snö tillämpas gemensam start

REGLER

INDIVIDUELL TÄVLING:

3 bästa tävlingarna räknas. Lägst totalpoäng vinner!

Vid lika poäng vinner den som har bästa bästa-resultat: 1,2,4 slår 1,3,3.

Fortfarande lika gäller bäst placering på 4:e bästa tävlingen.

Fortfarande lika vinner flest tävlingar.

Fortfarande lika ger delad placering!

För medalj gäller deltagit på tre tävlingar oavsett klass.

KLUBB TÄVLING

Varje godkänd start under de fem deltävlingarna ger klubben 1 poäng,

I klasserna HD10-HD16 bidrar 1:a plats och 2:a plats i varje klass med ytterligare

2 resp 1 poäng (vinst och andra plats i U klass och kortklass ger 1 poäng i

klubb tävlingen)

Vi hoppas att alla SIKare upp till 16 vill
vara med och samla poäng och hjälpa till
och ta tillbaka förstaplatsen!
Välkomna!

NORDCUPEN 2013 DELTÄVLING 5 OCH AVSLUTNING

SIK arrangerar sista deltävlingen i Nordcupen tillsammans med pristudelnings lördag 30 Nov. Tävlningen blir en sprint i Hallonbergen. Vi räknar med ca 200 deltagare.

Huvudfunktionärer blir Ronny F som banläggare, Randi för admin, Ingegerd för marka och jag själv som tävlingskedare med god hjälp av Jan K.

Vi behöver alltid hjälp. Hör av dig till Bengt så får du en lämplig uppgift.

TRÄNINGSTRÄFF 14 NOVEMBER

TRUNK vill gärna ha alla ungdomar, juniorer och andra träningsintresserade på träff **14 Nov 19.30** i Ursvik, alla som nästa år springer HD14 och högre.

VI vill framförallt prata om vinterträning, teknikträning, träningsläger, tävlingsläger och mål inför 2014 (individuella och lagmål).

Du kommer väl!!!

Vi ses
TRUNK

NORDCUP, TEKNIK, BAD OCH PIZZA 16 NOVEMBER

Efter Nordcupstävling den 16e November tänkte vi åka och bada alla ungdomar och föräldrar. För juniorer och andra som inte springer Nordcup fixar vi en teknikträning på förmiddagen och sedan träffas vi för badaktivitet på eftermiddagen allihop. Förhoppningsvis kan vi alla avsluta kvällen med Pizza någonstans.

Mer info kommer, framförallt vart vi ska åka och bada.

NATTCUP 20 NOVEMBER

Onsdag 20 November anordnar vi Nattcup för SIK, Järfälla och BVSOK. Antagligen samling Häggvik. Mer info och inbjudan komme runt 10 Nov.



Sundbybergs IK orienteringssektionen inbjuder till

HÖSTMÖTE

TISDAG 12 NOVEMBER 2013

- Syfte:** Val av nya kommitteér och uppdrag inom sektionen.
Diskutera kring vår verksamhet .
Information från styrelse och kommitteér.
- Plats:** Ursviks Motionsgård, skidlokalen på plan 2.
- Tid:** Kl 18.15 Träning, vanliga tisdagsmodellen!
Kl 19.00 Förtäring i form av kaffe, smörgåsar och annat.
Kl 19.30 Start av Höstmötet
- Deltagare:** **Alla i orienteringssektionen som vill påverka vår verksamhet under nästa år.**
- Innehåll:** Val av nya kommitteér och uppdrag.
Diskussion kring aktiviteter under 2014.
Information från styrelsen.

VÄLKOMNA!



Sundbybergs IK presenterar resultaten från ungdomarnas klubbmästerskap i natorientering 24 oktober 2013. Tyvärr har vi lite problem med teknik och borttappad lista. Detta är vad vi minns...

D12 1,8 km

1. Kajsa Bogren	13.52
2. Matilda Lindh	15.49
3. Tuva Falk	16.37
4. Vilde Jonsson-Wold	18.43
5. Emma Ståhl	28.42

H14 3,1 km

1. Niklas Carlsson	18.28
2. Christian Lindh	31.58
3. David Nielsen	40.57 (prel.)

H12 1,8 km

1. Alexander Lindström	19.19
2. Carl Tiemer	19.35
3. Hugo Färngård	43.10

H10 (ej KM) 1,7 km

1. Eskil Widehag	11.14
------------------	-------

D14 (ej KM) 3,1 km

1. Vera Bogren	Utgått!
----------------	---------

D10 (ej KM pga ”skuggor”) 1,7 km

1. Maja Falk	22.01
2. Tess Sturm / Filippa Söderberg	23.16
3. Hanna Ståhl	23.57
4. Linnea Ståhlberg	31.17
5. Agnes Berg	Fullföljt
6. Sofia Sand	Fullföljt
- Amelie Sand/Mikaela Wendel-Haag	Utgått!

Sundbybergs IK - Orientering



Sundbybergs IK presenterar stolt resultaten från klubbmästerskapet i nattorientering 17 oktober 2013.

D40 4,0 km

1. Anna Falk	51.07
2. Åsa Lindh	86.54
3. Cecilia Westström	99.28

H40 5,5 km

1. Joakim Skantze	58.13
2. Mats Carlsson	59.18

H50 5,5 km

1. Anders Bengtsson	59.31
2. Hans Olsén	81.37
3. Jan Lindh	106.47
- Kurt Maxé	Utgått

H60 4,0 km

- Gunnar Bramsten	Utgått
- Hans-Erik Persson	Utgått
- Börje Wahlgren	Utgått
- John Östlund	Utgått

Utom tävlan (eget KM vid annan tid)

Niklas Carlsson (4,0 km)	39.00
Christian Lindh (4,0 km)	92.23
Matilda Lindh (2,5 km)	17.51
Tuva Falk (2,5 km)	24.50

Astrid Simonsson (4,0 km) Fullföljt på okänd tid.

Ett stort GRATTIS till alla klubbmästare!

Sundbybergs IK - Orientering

Orienteringssektionens interna uppdragslista 2013/November

Vi ordnar följande arrangemang inom sektionen och styrelsen tillsammans med TRUNK och valberedning bemannar uppdragen.

Det som redan har genomförts tar vi bort från listan.

OBS! Om du vill hjälpa till vid ett arrangemang som är VAKANT så kontaktar du undertecknad.

Klubbarrangemang

Inga fler är planerade under 2013.

Trivselarrangemang

Höstmöte	Tisdag 12 november	Vakant
Tårt-KM	Tisdag 10 december	Vakant

Soppaträffar (med tema)

14 januari 2014	Vakant
-----------------	--------

Fest!

Klubbfest	Inställd!
-----------	-----------

(Vi har beslutat att avvakta med fler ”sociala” arrangemang utan satsa på de vi redan har planerat för.)

Skapad av Jan Kihl 2013-10-25

Bemanning av Ursviks Motionsgård vintern 2013 / 2014

Det är snart dags för oss i orienteringssektionen att bemanna receptionen på kvällstid i Motionsgården.

Vi finns där under tiden från **1 november 2013 fram till och med 31 mars 2014**.

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

Sektionen har sedan 2013 beslutat att när vi arbetar kväll motsvarar det tre starter per vardagskväll eller 5 starter per lördag eller söndag. Avräkning göra varje säsong (=årskifte).

Det gör det att de som INTE springer inte bör jobba i Motionsgården för de får ingen direkt nytta av arbetet. Undantag kan finnas!



Sektionens inkomster från Motionsgården ligger till en 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 17 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. 073 500 60 21) eller Jan Kihl (tel. 070 515 28 83). Mer information kommer via Skvallersidan.

Ställ upp för sektionen och hjälp till!

Motionsgårdskommittén

Hans-Erik & Janne

OL-helg med övernattning



5-6:e oktober 2013

En intensiv OL-helg för nybörjare och HD10-12 började lördagen den 5/10 med deltagande i Österåkersstafetten, utanför Åkersberga. SIK hade totalt 9 lag, varav tre Inskolningslag. Det var riktigt fina insatser med H14 och D12 lagen som toppnoteringar med 3e placeringar i respektive klass. Inskolningslagen skötte sig bra men ett lag missade tyvärr pga orutin i utstämplingen. Men stämningen var på topp och alla hade en fin tur i skogen!

Efter duschning och en tur hem för att hämta packning samlades vi vid Motionsgården i Ursvik, ca 15.30. Några av Skogsskoleledarna ordnade roliga aktiviteter, först inomhus i Motionsgården. Alla delades in i fyra lag och fick sedan gå runt på olika stationer i hela huset. Det var både fysiska lekar och lite hjärngympa. Exempel på resultatet från en av stationerna finns nedan. Populärast var kanske "Tårtkastning på Jonas"! Mycket grädde gick det åt!

Sen var det dags för middag, kyckling á la 80-tal, som hade en rykande åtgång. Lagom till att regnet började ösa som värst ute var det dags för det som var tänkt som kvällens höjdpunkt – Äventyrsbana i skogen! Två nya, större lag fick ge sig ut i mörkret och vätan och leta ledtrådar till skatten. Två rejält blöta lag kom tillbaka en bra stund senare, men skatten hade de hittat allihop. Det blev genast ombyte till nattkläder, och därefter åts skatterna upp under "Maffia" –lek!

Klockan tio var det tyst i skidornas lokal, och halv elva sov de flesta, för att vara utvilade till avslutningen på årets Ungdomsserie på söndagen.

Tack alla som var med och alla som hjälpte till, och speciellt tack till alla er duktiga unga ledare som gjorde detta till ett glatt minne för våra yngsta medlemmar trots det minst sagt dåliga vädret på kvällen!

*I skogen är jag säker
Dom sår jag får dom läker!
Sumpans tjejer, Sumpans killar,
Orientering det är det vi gillar!
SIK!!!*

*Sumpans tjejer, snabba, snygga
I skogen känner vi oss trygga!
Över skog och stock och sten
Hoppar vi med lätta ben!
SIK!!!*

*Boten Anna – Sumpans style:
Sumpans, Sumpans heter vi
Och vi kan springa, springa jättefort
För vi är bästa klubben här i stan
SIK!!!*

Nedplåtat av Liselott