

Budkavlen



Mars 2013

Innehåll

- Ordförandes rader!
- Periodplan från TRUNK
- Teknikträningar på lördagar under vintern
- Inbjudan Ultralång KM
- Resultat Bengt & Lunkens vinterrogaine, deltävling 3
- Resultat vinternattcup 20/2
- Inbjudan Upptaktsdag
- Inbjudan Soppaträff med tema 12/3
- Förtroendevalda inom Sundbybergs IK orienteringssektion 2013
- 10-Mila 2013 i Kungsängen
- Månadslotteri
- Dags att förnya lotterna

Ordförandes rader!

Jag vill ta chansen att återinföra en gammal tradition från sektionens egna tidning "Sumparen" som fanns mellan 1970 och långt in på 2000-talet. Det är nämligen "ordförandes rader" som är den stora chansen för sektionens ordförande att ostört få framföra sina egna högst personliga tankar. Det ger mig chansen att puffa för kommande händelser och annat som ligger mig varmt om hjärtat.

Här kommer min comeback!

Tack!

Jag vill börja med att tacka för det stora förtroende och uppskattning som ni visat mig under och efter årsmötet. Jag var och är stolt att få vara en del i klubbens i särklass trevligaste sektion. Det är kul att jobba för det vi tror på nämligen orientering i alla dess former.

Valen 2013

På årsmötet 12 februari valde vi en styrelse som står väl rustade inför framtidens alla utmaningar.

Vi tackade av vår ordförande sedan tre år Lennart Reje, vår kassör Catrin Huldt och vår "nestor" Jan Falk och föryngrade styrelsen med över 25 år. Häftigt att ingå i en föryngring!

Mer om våra nya styrelseledamöter och alla val kommer på annat håll i denna Budkavle.

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 Budkavla 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

Tisdag 12 mars återskapar vi soppaträffar som en trevlig möjlighet att träffas över en soppa och prata orientering. Passa på redan första gången för då har Cecilia bjudit in det finast vi har i sektionen.

Vår alldeles egna världsmästare (1993 och 1997), **Anna Bogren**, kommer och berättar hur man bli bra, riktigt bra, inom orientering! Väl värt att lyssna till för oss alla.

Själv ser jag dock mina chanser att bli världsbäst som ganska små.

Upptaktsdag

Vi följer vår goda tradition med en rejäl upptaktsdag. I år blir det lördag 16 mars som blir chansen att starta orienteringssäsongen 2013 med några bra orienteringsträningar och trevlig samvaro. Inbjudan i denna Budkavle.

Två sjöar runt (TSR)

Tredje söndagen i mars har sedan många år innehållit två händelser. Det första är bandyfinalen som korat svenska mästarna i den nobla sporten bandy. Det andra är vårpmiären i löpning utomhus, Två sjöar runt. Tävlingen som sedan 1965 varit säsongstarten för motionsloppen i Stockholm. I år har vi beslutat att hjälpa vår "syster"sektion friidrott med viss funktionärshjälp. Kan du ställa upp som funktionär denna söndag så ta kontakt med Lennart Reje eller anmäl dig på skvallersidan. Ju fler vi blir desto större blir vår ersättning.

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. 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 oss.

Våren närmar sig även om det är lite svårt att se det i skrivande stund. För egen del väntar ett sportlov för att sedan satsa på en ny vårsäsong.

Välkommen med i vår verksamhet!

Jan Kihl

TRÄNINGSPROGRAM MARS 2013

	MARS			
4-Mar	Måndagsgympa			19.00 Ängskolan
5-Mar	Tisdagsträning			18.15 Ursvik
6-Mar	MSBN Final	Skarpnäck		
7-Mar	Torsdagsträning	Första ungdomsträningen på torsdagar, slingor Ursvik eller Golfängarna		17.00 Ursvik
9-Mar	Tekniklördag (ev)	Juniorträff Haninge Rudan		Se Skvaller sidan
10-Mar	ULTRAKM (deltävling fyra i Rogaine)	Ängsjö	Anmälan via Eventor, se inbjudan	Start 10.00 Ängsjö
11-Mar	Måndagsgympa			19.00 Ängskolan
12-Mar	Tisdagsträning	Premiär: Soppaträff med Anna Bogren + Styrelseinfo + mer		18.15 Ursvik. Soppa från 19.30
13-Mar	Nattcup 6	BVSOK, Ekerö	Se inbjudan	
14-Mar	Torsdagsträning ungdom, sprint Golfängarna eller Hallonbergen	Teknikträning, arrangerar Järfälla (natt), Granskog		17.00 Ursvik
15-Mar	Nattävling, 10Milatestet	Attunda, Anmälan via Eventor	SIK behöver ställa upp med 5-8 funktionärer	
16-Mar	Upptaktsdag	Ravinenstugan	Se inbjudan	09.15 Ursvik eller 10.00 Ravinenstugan (Hellasgården)
17-Mar	Dagtävling, 10Milatestet	Attunda, Anmälan via Eventor		
17-Mar	Två Sjöar Runt, SIK Friidrott	Vi ställer upp som funktionärer.	Ju fler vi blir desto högre blir vår ersättning!	Kontaktperson: Lennart Reje Se mer info på skvallerplanket!
18-	Måndagsgympa			19.00 Ängskolan

Mar				
19-Mar	Tisdagsträning			18.15 Ursvik
20-Mar	Nattcup (ev)			
21-Mar	Torsdagsträning ungdom	teknikträning, arrangör Attunda		17.00 Ursvik
23-Mar	Tekniklördag	Lövön	Se skvallersida	
24-Mar	23-24 mars: Måsen/Nyköping			
25-Mar	Måndagsgymna	sista gången för säsongen		19.00 Ängskolan
26-Mar	Tisdagsträning			18.15 Ursvik
27-Mar	StOF aktiviteter /15-16 & 13-14		Inbjudan skickas till berörda	
28-Mar	Påsk: Västergötland, Skåne, Halland, Blekinge, Sörmland		Se Eventor	

Kolla alltid skvallersdan för senaste info

Förvarning

I April kommer programmet också vara fullspäckat med massor av aktiviteter: Nybörjarkurser kommer i år köras både onsdagar och torsdagar med start 10 och 11 April. En nyhet under April kommer att vara Måndagsteknik tillsammans med IFK Lidingös ungdomar.

I April kommer tävlingssäsongen igång på allvar med många UP tävlingar, SM, Silva League, stafetter och annat spännande.

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

FJÄRDE DELTÄVLINGEN B&L VINTERRROGAINE 2012-2013

ULTRALÅNG KM SÖNDAG 10 MARS ÄNGSJÖ

SAMLING 10.00 (SENAST), START 10.15.

DET KOMMER FINNAS TRE BANOR ATT VÄLJA PÅ:

- LÅNG (CA 5KM)
- ÄNNU LÄNGRE (8-9km)
- LÄNGST (13-14KM)

DET BLIR LÅNGA FINA BANOR MED FÅ KONTROLLER OCH HÄRLIGT VÅRVÄDER.

VI HAR I ÅR OCKSÅ EN 5KM BANA SÅ ATT VÅRA UNGDOMAR KAN VARA MED OCH SPRINGA

TA MED PENGAR FÖR PARKERING OCH TILL DUSCH OCH BASTU.
ANMÄL SENAST 7 MARS VIA EVENTOR (KLUBBTÄVLING) ELLER VIA ANMÄLNINGSTRÅD PÅ SKVALLERSIDAN.

BANLÄGGARE: BENGT SVENSSON

Välkomna!

**RESULTAT B&L VINTERROGAINEN
TREDJE DELTÄVLINGEN, BERGSHAMRA
10 FEB**

2-TIMMARS (max poäng 620)

- 1 Joakim Skantze 575 (-25)
- 2 Jan-Olof Bogren 550
- 3 Bengt Svensson 540 (-10)
- 4 Lars Palmqvist 530
- 5 Göran Jonsson 490
- 6 Ronny Nordgren 460 (1.51)
- 7 Jenny Allared 460 (1.59)
- 8 Ebbe Adolfsson 380 (1.49)
- 9 Grim Jonsson-Wold 380 (1.58)
- 10 John Östlund 330
- 11 Göran Doyle 280
- 12 Rasmus Palmqvist Aslaksen 160

1- TIMMARS

- 1 Astrid Simonsson 270
- 2 Ansgar Simonsson 260
- 3 Stefan Abrahamsson 205
- 4 Tobias Abrahamsson 200
- 4 Kristoffer Tengroth 200
- 6 Kurt Maxé 180
- 7 Sindre Jonsson-Wold 170
- 8 Gunnar Bramsten 120

RESULTAT NATTCUP EDSBERGS SPORTFÄLT 20 FEB 2013

Skrivaren la av halvvägs genom tävlingen så tiderna är lite manuella. Resultaten finns också på eventor

LÅNGA BANAN (8.2 km)

1. Holger Kohr OLG Saar 76.15
 2. Jan Hollbeck Bromma-Vällingby SOK 78.20
 3. Henrik Wiklund Bromma-Vällingby SOK 83.30
- David Mellin Sundbybergs IK EJ START
Mårten Waldenfjord Järfälla OK EJ START

MELLAN BANAN (5.5km)

1. Nils Edvardsson Järfälla OK 51.50
 2. Joakim Skantze Sundbybergs IK 53.30
 3. Jan-Olof Bogren Sundbybergs IK 53.45
 4. Christoffer Mollen OK Denseln 54.04
 5. Magnus Lennartsson Järfälla OK 61.10
 6. Mats Carlsson Sundbybergs IK 63.00
 7. Per Nylund Järfälla OK 64.00
 8. Johan Sköld Järfälla OK 64.45
 9. Niklas Carlsson Sundbybergs IK 74.00
 10. Erik Nylund Järfälla OK 75.20
- Erland Simonsson Sundbybergs IK EJ FULLFÖLJT
Jan Kihl Sundbybergs IK EJ START

HERRAR KORTA BANAN (4.0km)

1. Oskar Edvardsson Järfälla OK 34.35
2. Jonny Hansson Bromma-Vällingby SOK 41.30
3. Gunnar Bramsten Sundbybergs IK 70.20
4. Mats-Ola Öberg Sundbybergs IK 76.50
5. John Östlund Sundbybergs IK 80.00
6. Åke Linderöth Sundbybergs IK 87.00

DAMER KORTA BANAN (4.0 km)

1. Astrid Simonsson Sundbybergs IK 35.00
2. Cecilia Westström Sundbybergs IK 77.25



Orienteringssäsongen startar!



För att komma igång ordentligt med vårens orienteringsaktiviteter börjar vi med en upptaktsdag i och kring Ravinens Klubbstuga (vid landsvägen mot Älta). Lördagen den 16/3 kan du träffa dina gamla orienteringskompisar, springa banor på din egen nivå, lunch, samvaro och mera träning..

För lördagen ser planeringen ut ungefär så här:

- 9.15 Samling för avfärd från Ursvik
- 10.00 Samling Ravinens klubbstuga, mitt emot Hällasgården
- Ombyte, OL-träning,
- 12.00 Lunch
- 13.00 Lekar/Teoripass i grupper
- 14.00 OL träning
- 15.30 Avslutning, hemfärd



Alla ungdomar och föräldrar är välkomna att vara med!

Planera in detta redan nu och

Anmäl Dig senast 10/3 via Eventor (logga in och gå in under klubbaktivitet)

Frågor och allergier meddelas till Liselott Kihl, [liselott.kihl at bredband.net](mailto:liselott.kihl@bredband.net)

VÄLKOMNA!

/TRUNK (Tränings- och Ungdomskommittén)

Soppaträff med tema 12 mars kl. 19.30

På tisdag 12 mars efter ordinarie träning bjuder vi in till soppa med tilltugg. I samband med träffen kommer Anna Bogren att prata kring ämnet "hur man blir en duktig orienterare".

Anna är ju den i sektionen som har i särklass mest kunskap i ämnet efter sina egna stora elitframgångar samt sitt arbete med landslaget och eliten i IFK Lidingö.

Även styrelsen kommer att finnas på plats för att svara på frågor och synpunkter.

Vi räknar med att vara klara i god tid före 20.30 så att alla hinner hem för att sova sin skönhetssömn.

Välkomna!

Förtroendevalda inom Sundbybergs IK orienteringssektionen 2013.

Allmän info

Sammanlagt tre personer valde att avgå vid årsmötet. Det var vår ordförande, Lennart Reje, som avböjde omval på ett tidigt stadium, vår kassör Catrin Huldt och Jan Falk, som varit betydande person i styrelsen under många år, som valde att avgå.

Styrelsen 2013

Cecilia Westström och Henrik Persson är valda till styrelsen t o m 2013.

Följande valdes av årsmötet 12 februari 2013.

Ordförande	Jan Kihl	(nyval 1 år)
Ledamot	Ingegerd Carlsson	(omval 2 år)
Ledamot	Urban Ståhl	(nyval 2 år)
Ledamot	Thomas Borg	(omval 2 år)
Ledamot	Åsa Lindh	(fyllnadsval 1 år)
<u>Revisorer 2012</u>		
	Ebbe Adolfsson	(nyval 1 år)
	Hans-Erik Persson	(nyval 1 år)

Årsmötet valde även en ny valberedning bestående av Anna Falk (sammankallande), Bengt Svensson samt Anna Bogren.

Styrelsens konstituering

Efter årsmötet har styrelsen formerat sig på följande sätt.

Ordförande: Jan Kihl (vald av årsmötet)

Vice ordförande: Cecilia Westström

Kassör: Tomas Borg

Sekreterare: Ingegerd Carlsson

Ledamot: Henrik Persson, Urban Ståhl, Åsa Lindh

Presentationer (av de som är nya i styrelsen)

Jan Kihl – 54-årig Ericssonmedarbetare som är medlem i SIK sedan 1974. Lång & brokig bana som ledare inom klubben sedan dess. Jan har bl a varit sektionens ordförande under sammanlagt 14 år under 80- och 90-talen. Stort intresse för idrott, utveckling och mänskliga möten. Vårdar gärna statistik och historia nära hjärtat. Gift med Liselott som både givit honom sitt efternamn och två orienterande söner. Bor strategiskt placerad i Lilla Ursvik nära Motionsgård, skog och andra medlemmar.

Urban Ståhl – 46 år gammal, pappa till Ronja och Jonatan som springer flitigt i D10 och H12, äkta hälft Lotte. För egen del orienterar Urban gärna också, kanske helst i ÖM7-klassen. Är projektledar-konsult på Sweco Management och jobbar med kollektivtrafik och exploateringar. Bor i Danderyd. Har fjällstuga i Jämtland och seglar på somrarna. Morrontrött.

Åsa Lindh bor i Spånga med Janne och de två orienterande barnen Christian och Matilda. Både Åsa och Janne har svårt att stå still när andra rör på sig, och har därför utvecklat sitt löpintresse till att även jaga rödvita skärmar. Åsa konsulter inom dokumentation, översättning och usability, just nu på ett medtech-företag. Om hon inte springer i skogen tillbringar hon gärna fritiden på kampsports-mattan, i segelbåten eller med att snickra på timmerhus. Är lite av en ”doer” och tror mycket på kommunikation.

Jan Kihl

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

			Vinst
Vinst 1	89	Falk Maja	250
Vinst 2	82	Gester Pär	150
Vinst 3	55	Sundh Peter	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