

Budkavlen



Januari 2014

Innehåll

- Ordförandes rader
- Periodplan från TRUNK
- Nordcupen 2013
- Inbjudan Vinterrogaine 19/1
- Resultat Vinterrogaine deltagning 1
- Orienteringssektionens uppdrag 2013
- Inbjudan Planeringsdag för 2014
- Projektlista
- Inbjudan Årsmöte 11/2
- Bemanning Ursviks motionsgård
- Skidorientering

Ordförandes rader!

Jag vill börja med att önska dig ett riktigt **GOTT NYTT ÅR** och därefter en mycket god fortsättning på 2014.

Jag tror att det kommer att bli ett fint år för Sundbybergs IK orientering.

Året som gick var bland de intensivaste och roligaste som jag varit med om.

När jag i februari tog på mig "uppdraget" att ingå i styrelsen i klubbens finaste och roligaste sektion hade jag nog glömt bort att kolla hur mycket som händer i en sektion som vår. Mina högst personliga minnesbilder ger inte sektionen rättvisa utan då hänvisar jag med varm hand till vår kommande verksamhetsberättelse.

Men jag började med att intressera mig för (andra kallar det lägga sig i) våra arrangemang under våren. Först hade vi 10-mila första helgen i maj med ett stort åtagande för oss. Direkt efter 10-mila hade vi vårt DM i sprint i Husby/Kista. Efter mycket engagerat och delvis slitsamt arbete från många personer (ingen nämnd och ingen glömd) lyckades vi mycket väl med båda arrangemangen. Vi fick goda vitsord för både 10-mila och sprint-DM.

Efter detta drog en intensiv och relativt kort vårsäsong igång med tävlingar, arrangera motionsorienteringar och åka på tävlingsresa till Hälsingland. Urban Ståhl hade här lyckats hitta ett mycket exotiskt boende mitt i björnland. Jag undrar fortfarande om familjen Carlsson hade björnbesök på sin veranda eller inte.

Sommarens resa till Boden och O-ringen blev också väldigt lyckad. Fint väder och härlig natur och bra tävlingar. Trevlig samvaro med klubbkamrater på alla möjliga sätt!

Hösten kom och veckorna fylldes med orienteringsaktiviteter nästan varje dag.

En del av hösten har gått åt till att försöka planera för våra arrangemang under 2014. Var ska vi vara och vem ska lägga banor mm på stafett-Dm och Stockholm City Cup?

Vi ska komma ihåg att vi är en ovanligt ambitiös klubb med många aktiviteter året runt. Relativt många som kommer på det som erbjuds och engagerade ledare som gör en massa bra träningar mm. Men vi skulle behöva bli fler som tar mindre bitar som avlastar de som gör mycket i sektionen. Jag tror att det behövs för att få framgång och stabilitet i det långa loppet. Under året har vi pratat om våra värderingar, mål och vad vi verkligen vill med vår verksamhet. Jag tror, personligen, att det är väldigt viktigt att vi är överens om det vi vill och vad vi ska göra för att nå dit.

Kom gärna med på vår planeringsdag och säg vad du tycker. En komplett inbjudan finns på annat håll i denna Budkavle.

Planeringskonferens!

Den 11 januari bjuder vi in till planeringsdag och fest/middag. Boka omgående denna lördag i orienteringens tecken. Inbjudan kommer i denna Budkavle och på webben.

Det är ett bra tillfälle att skapa överblick över vad som ska hända under 2014 och framåt.

”Jobba” i Ursviks Motionsgård!

En viktig insats där du verkligen kan bidra med är att sitta ett pass i Ursviks Motionsgård. Jag hoppas 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! Inte nog med att du drar in lite ”startpengar” du bidrar också till förbättra sektionens ekonomi.

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

Styrelsearbete

Styrelsen, som i början av året var till stor del nykomponerad, jobbar stenhårt för att skapa stabilitet i ekonomi och framtidsplanering. Under året har vår kassör ”finansminister” Borg (Tomas i förnamn) lärt sig en massa. Vi har försökt att se över arbetsmängden i ett av våra riktigt tunga uppdrag. Flera beslut kan märkas i ambitionen att minska arbetsmängden för vår nuvarande kassör och för våra framtida kassörer.

Vi har bland annat beslutat att **avsluta** vårt **sektionslotteri** som vi haft sedan många år. Vi kommer även att **sluta erbjuda** medlemmarna hjälp med att prenumerera på **StOF-nytt**. Man kan teckna egna prenumerationer hos Stockholms Orienteringsförbund. Hör av dig om du behöver hjälp med detta. Dessa beslut spar sammanlagt flera hundra transaktioner som Tomas slipper hålla koll på.

Du läser väl för övrigt vår alltmer aktuella hemsida på webben. Informationskommittén (med Åsa och Cecilia i spetsen) jobbar hårt med att uppdatera många texter och kommer inom kort även att ändra rubriker och ordning. Allt för att göra den mer inbjudande och informativ.

www.sik.org/orientering

Årsmöte 11/2

Vårt årsmöte hålls i Ursviks Motionsgård tisdag 11 februari kl 19.30. Inbjudan kommer i denna Budkavle.

Avslutningsvis vill jag önska alla ett GOTT NYTT orienteringsår 2014.

Passa kartan och du – var försiktig därute!

Jan Kihl

Glad och stolt ordförande för Sundbybergs IK:s orienteringssektion

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM JANUARI 2014

OBS. Eventuellt blir det justeringar i programmet efter planeringskonferensen, se hemsidan för mer info (och missa inte planeringskonferensen)

	DECEMBER			
6-Jan	Glassträning	10.00 Östermalms IP	Föranmälan via skvallersidan	
7-Jan	tisdagsträning	18.15 motionsgården		
8-Jan	MSBN, Centrum		Anmäl via Eventor	
9-Jan	torsdagsträning	18.00 motionsgården		
11-Jan	Planeringskonferens med träning och middag	Se inbjudan		
12-Jan	Rogaine, Järfälla	Johanneslundstippen	mer info på skvallersida, föranmälan	
13-Jan	måndagsgympa	19.00 Brotorpshallen		
14-Jan	tisdagsträning	18.15 motionsgården		
16-Jan	torsdagsträning	18.00 motionsgården		
18-Jan	StOf aktiviteter (15-16, HD14)	15-16 Lidingö, 1314 Snättringe,		
19-Jan	B&L Vinterrogaine	måndagsgympa	19.00 Brotorpshallen	
20-Jan	måndagsgympa	19.00 Brotorpshallen		
21-Jan	tisdagsträning	18.15 motionsgården		
22-Jan	Nattcup 3	BVSOK		
23-Jan	torsdagsträning	18.00 motionsgården		
25-Jan	tekniklördag		Info kommer	
26-Jan	Långpass söndag			
27-Jan	måndagsgympa	19.00 Brotorpshallen		

Jan				
28-Jan	tisdagsträning	18.15 motionsgården		
30-Jan	torsdagsträning	18.00 motionsgården		

Kolla alltid skvallerdan för senaste info

Lite förvarning för Februari:

- Årsmöte
- Vinterrogaine
- Nattcup (SIK arrangerar), MSBN
- Gympa, löpträning och teknikträning

NORDCUPEN 2013 DELTÄVLING 5 OCH AVSLUTNING

Stort tack till alla ungdomar som varit ed och sprungit Nordcup under hösten och stort tack till alla som hjälpte till att arrangera avslutningen i Brotorpshallen och sprinten i Hwllonbergen. Återigen stabila insatser av SIK.

I den sammanlagda tävlingen kunde vi inte rå på Järfälla i år men skaffade oss ändå en av våra bäst totala poängsummer:

2013			
1	Järfälla		280
2	Sundbyberg		201
3	Attunda OK		191
4	OK Österåker		126
5	Täby		108
6	Bromma-Vällingby		68
7	Waxholm		56
8	Vallentuna-Össeby		46
9	IFK Lidingö		31
10	Väsby OK		26
11	Solna OK		7

Kul med fler starter i år sammanlagt och att vi nu är fler klubbar, Vallentuna-Össeby och Lidingö nya och comeback av Solna. Lite mer statistik kommer på planeringsdagen
Tack till, Ronny för fina banor på avslutningssprinten, och tack till alla som hjälpte till att fixa en bra tävling.

Lite individuella sammanlagda resultat nedan (tre starter eller fler).

D16

4 Astrid
Simonsson
10 Ellen Hellesöy
12 Alexandra Reje

H16

1 Niklas Carlsson
17 Sindre Jonsson-
Wold
23 Martin Kihl

H14

2 Kristoffer Tengroth
4 Jonatan Ståhl
7 Tobias Abrahamsson
15 Christian Lindh
18 Emil Lejonklou
Sundbybergs
27 Rasmus Kihl

D12

1 Kajsa Bogren
2 Matilda Lindh
9 Vilde Jonsson-
Wold
13 Tuva Falk

D10

1 Sigrid
Carlsson
2 Ronja Ståhl
10 Linnea
Ståhlberg

H12

8 Vilhelm Karlin
15 Carl Tiemer
23 Viktor
Lejonklou

H10

3 Eskil
Widehag
11 Joel Thalén

D14

14 Vera Bogren
16 Sofia
Bengtsson

U2

7 Zebulon Selling
8 Maja Falk
14 Alma Thulin
18 Agnes Berg
19 Tobias Hval
21 Elliot Hahn
23 Sofia Sand
25 Lova
Gustavsson

U1

9 Botvid
Simonsson
10 Amelie Sand
14 Mikaela Haak
16 Linn Lynch
21 Irma Widehag

INBJUDAN TILL FJÄRDE ÅRGÅNGEN AV BENGT&LUNKENS VINTERROGAINE

ANDRA DELTÄVLINGEN 2013-2014
ENEBYBERG SÖNDAG 19 JAN
SAMLING 10.00 (SENAST), START 10.15.

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

ÖVRIGA DELTÄVLINGAR BLIR (PREL DATUM)
16 Feb (prel Bergshamra/Haga)
16 Mars Ultra lång KM

Välkomna!

Resultat B&L Vinterrogaine deltävling 1, Skavlöten 8 dec

35 startande trots kyla och lite snö. Tack till LUnken som tog tid och räknade poäng

Så här ser resultatlistan ut:

maxpoäng 810

LÅNG

- 1 810 Johan Lindqvist, Täby
- 2 800 Fredrik Bjernulf
- 3 720 Lars Palmqvist, JOK
- 4 715 Nils Edvardsson, JOK
- 5 710 David Mellin tid
- 6 710 Jonas Carlsson
- 7 660 Göran Jonsson
- 8 640 Jan-Olof Bogren tid
- 9 640 Niklas Carlsson
- 10 610 Bengt Svensson
- 11 600 Annika Lundström
- 12 570 Eddie Bjärrenholt, Rånäs
- 13 530 Guillermo Bossi, JOK
- 14 450 Ansgar Simonsson
- 14 450 Dan Gustafsson
- 16 435 John Östlund
- 17 320 Randi Hellesøy
- 17 320 Cecilia Westström
- 17 320 Sofia Andersson, Multi
- 20 160 Ellen Hellesøy 25

KORT

- 1 240 Frank Steiner, JOK
- 2 235 Joalim Skantze
- 3 230 Anna Falk
- 4 210 Urban Ståhl
- 5 200 Sindre Jonsson-Wold tid
- 6 200 Ebbe Adolfsson
- 7 190 Jan Kihl
- 8 180 Ludwig Bergfalk, JOK
- 8 180 Jonatan Ståhl
- 8 180 Johan Langerak
- 11 160 Liselott Kihl
- 12 110 Kajsa Bogren
- 13 80 Tobias Abrahamsson
- 14 60 Camilla Johansson
- 15 30 Stefan Abrahamsson



Orienteringssektionens interna uppdragslista 2014/Januari

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

Glassträning 6 januari 2014
TRUNK/Magnus

Trivselarrangemang

Soppaträffar (med tema)

Inga bokade ännu!

Fest!

Klubbmiddag 11 januari 2014

Cecilia W/Åsa

Ö.

(separat inbjudan kommer!)

Skapad av Jan Kihl 2013-12-28



Sundbybergs IK orienteringssektionen inbjuder till

PLANERINGS DAG för 2014 LÖRDAG 11 JANUARI

- Syfte:** Diskutera kring vår verksamhet under 2014 och framåt.
Besluta kring en årskalender där vi lägger in klubbträningar, klubbmöten och andra viktiga saker.
- Plats:** I Sundbyberg någonstans! Exakt plats meddelas senare.
- Tid:** KI 10.00 – 11.00 Träning (Ursviks Motionsgård)
KI 12.00 Gemensam Lunch
KI 12.00 – 17.00 Planeringsdiskussioner!
KI 18.30 – **Festmiddag!**
- Innehåll:** Under lunchen påbörjar vi diskussionen kring sektionens ambitioner och mål 2014, våra klubbträningar, läger och andra möten och sammankomster under 2014.
- Deltagare:** **Alla i orienteringssektionen som vill påverka vår verksamhet under nästa år. Vi förväntar oss att de flesta med ett kommittéuppdrag och/eller annat uppdrag vill ställa upp.**
- Anmälan:** Via mail till **Jan Kihl** senast **7 januari 2013**.
- Kostnad:** Sektionen bjuder alla medlemmar på planeringsdelen. Vi återkommer kring kostnad för festmiddagen.
- Träning:** KI 10.00 Träning - OL träning beroende på snöläge. Antingen sprint eller skogs OL i något område nära Sundbyberg. Samling motionsgården.
- Information:** Jan Kihl 0705152883 eller kolla på skvallerplanket, sik.org. Mer info kommer under tiden fram till planeringsdagen.

VÄLKOMNA!

Sumpan Orientering

Namn _____

Jag vill gärna hjälpa till med:
(kryssa ett eller flera alternativ)

- Soppa efter träning
- Fika vid möten
- Fika på 25-manna eller 10-mila
- Arrangera årsfest
- Arrangera klubbmästerskap
- Hitta arrangörer (andra klubbar) till KM
- Arrangera motionsorientering
- Hjälpa till med orienteringsträningar
- Lägga banor till träningar och nattcupper
- Lägga banor till tävlingar
- Skriva på hemsidan eller i budkavlen
- Sätta ut kontroller till träningar
- Ta hand om klubbens material
- Bygga upp tävlingscentrum vid SCC
- Vakta kontroller vid SCC
- Lära mig sportident och tävlings admin
- Jobba med sponsring
- Hantera interna priser och KM-plaketter

Övriga talanger jag har som kan behövas i andra projekt, till exempel sjukvårdskunnig:

Tack för hjälpen, lämna ifylld lapp till styrelsen eller valberedningen

Sumpan Orientering

Namn _____

Jag vill gärna hjälpa till med:
(kryssa ett eller flera alternativ)

- Soppa efter träning
- Fika vid möten
- Fika på 25-manna eller 10-mila
- Arrangera årsfest
- Arrangera klubbmästerskap
- Hitta arrangörer (andra klubbar) till KM
- Arrangera motionsorientering
- Hjälpa till med orienteringsträningar
- Lägga banor till träningar och nattcupper
- Lägga banor till tävlingar
- Skriva på hemsidan eller i budkavlen
- Sätta ut kontroller till träningar
- Ta hand om klubbens material
- Bygga upp tävlingscentrum vid SCC
- Vakta kontroller vid SCC
- Lära mig sportident och tävlings admin
- Jobba med sponsring
- Hantera interna priser och KM-plaketter

Övriga talanger jag har som kan behövas i andra projekt, till exempel sjukvårdskunnig:

Tack för hjälpen, lämna ifylld lapp till styrelsen eller valberedningen



Sundbybergs IK - Orientering kallar alla medlemmar till Årsmöte.

Tid: Tisdag den 11 februari 2014 kl. 19.30

Plats: Ursviks Motionsgård, plan 2

På dagordningen...

- Val av styrelse och revisorer
- Summering av 2013 i form av ekonomirapport och verksamhetsberättelse.
- Beslut kring budget för 2014
- Övrig information

Om du vill motionera (lämna ett förslag!) till årsmötet skall den ha inkommit senast 20 januari 2014 under orientering@sik.org eller ha lämnats in till Ursviks Motionsgård samma dag.

Kontaktperson: Jan Kihl 070/515 2883. Ring om du har frågor!

Välkomna! Sundbybergs IK - Orientering

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 görs 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

SKIDORIENTERING 2013-2014

Snart är det vinter och jag hoppas många tar tillfället i akt att åka Skidorientering.

Stockholmsprogrammet hittar ni här:

http://gamla.orientering.se/ImageVaultFiles/id_22733/cf_628/Tävli ngsprogram%202014.PDF

Dock skiljer det sig från Eventor och jag vet inte vad som är rätt eller fel men enligt eventor kör Haninge tävling 26/1 men inte enligt ovanstående på Sthlms Orienteringsförbund.

26/1 Haninge SOK?
8/2 DM Tullinge SK
9/2 DM-Stafett Tullinge SK'
16/2 Haninge igen???
23/2 Järla If? Här satsar vi på vårat KM
9/3 Täby OK Reservdag KM

mvh
Eder SkidO ansvarige