

Budkavlen



Februari 2014

Innehåll

- Ordförandes rader
- Periodplan från TRUNK
- Inbjudan Vinterrogaine 16/2
- Resultat Vinterrogaine deltagning 2
- Inbjudan Vinternattcup 5/2
- Påskläger i Blekinge och Skåne 11-16/4
- Tävlingsläger i Hälsingland 6-8/6
- Träningsläger på Åland 4-6/7
- Bemanning Ursviks motionsgård
- StOF-nytt Information
- Månadslotteri

Ordförandes rader!

Året har börjat med en rivstart för oss orienterare.

Rekordstort intresse för några av våra aktiviteter. Den traditionella glassträningen på trettondan samlade ovanligt många och gymnastiken på måndag samlar också fler än någonsin. Planeringskonferensen 11 januari samlade också många diskussionsglada medlemmar. Jag tror att det här kommer att bli ett fint år för Sundbybergs IK orientering.

Planeringskonferens!

Den 11 januari bjöd vi in till planeringsdag och fest/middag. Det blev verkligen en lördag i orienteringens tecken. Först lite träning i Hallonbergen och på Golfängarna. Följt av lunch och diskussioner fram till sena eftermiddagen. På kvällen avslutade de som ville med en middag.

Ett stort tack till Cecilia Westström som med hjälp av Åsa Ölwegård fixade allt kring förtäring under dagen. Vi höll till i Sundbyberg "allaktivitetshus" på Sturegatan och allt detta administrerades av Henrik Persson.

Vi pratade först kring vår verksamhetsidé, vision och vår värdegrund. Efter diskussioner kommer styrelsen att presentera ett nytt förslag på årsmötet i februari.

Därefter pratade vi mål och aktiviteter för att utveckla vår verksamhet i rätt riktning. Även här kommer också en sammanfattning och ett förslag att presenteras på årsmötet.

Till sist hade vi en öppen diskussion kring vad vi borde göra mer eller mindre av i vår sektion.

Jag är personligen mycket nöjd med konferensen för jag tror att den kommer att bli en bra grund för sektionens fortsatta verksamhet.

"Jobba" i Ursviks Motionsgård!

En viktig insats kan bidra med när du sitter 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.

Årsmöte 11/2

Vårt årsmöte hålls i Ursviks Motionsgård tisdag 11 februari kl 19.30.

Välkommen att påverka vår verksamhet.

Passa kartan!

Jan Kihl

Glad och stolt ordförande för Sundbybergs IK:s orienteringssektion

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM FEBRUARI 2014

	FEBRUARI			
1- Feb	Tekniklördag	Stäket, Samling 10.00 Ursvik		
2- Feb	Rogaine Järfälla	Bodaäng	Anmäl senast 30 jan kväll	
2- Feb	StOF juniorträff			
3- Feb	Måndagsgympa	19.00 Brotorpshallen		
4- Feb	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården		
5- Feb	Nattcup 4, SIK	Skavlöten, start 18.30	Anmäl senast måndag 3 feb kväll	
6- Feb	Torsdagsträning	18.00 motionsgården		
8- Feb	Tekniklördag	Se mer info skvallersidan, Jajja arrangerar		
8- Feb	Skid-O: Tullinge DM			
9- Feb	Rogaine, Järfälla	Bro/Bålsta	Anmäl senast feb kväll	
9- Feb	Skid-O: Tullinge DM-stafett			
10- Feb	Måndagsgympa	19.00 Brotorpshallen		
11- Feb	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården		
11- Feb	Årsmöte	19.30, motionsgården		
12- Feb	MSBN	Farsta	Anmäl via eventor senast 5 feb	
13- Feb	Torsdagsträning	18.00 motionsgården		
15- Feb	StOf aktiviteter (15- 16, HD14)	15-16 Järfälla, 1314 Täby	Eventuellt lördagsteknik, se skvallersida	

16- Feb	bengt & lunkens vinterrogaine 3	Bergshamra IP	Samling 10.00, start 10.15	
17- Feb	Måndagsgympa	19.00 Brotorpshallen		
18- Feb	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården		
19- Feb	Nattcup 5	Järfälla		
20- Feb	Torsdagsträning	18.00 motionsgården		
23- Feb	Skid-O: KM på Järlas tävling			
23- Feb	Vinterserien, Farstanäset	Start mellan 10 och 12		
2- Mar	Vinterserien, Källbrinks IP	Start mellan 10 och 12		
	22/2 - 2/3 Sportlov	Eventuella spontanträningar under sportlovet se skvallersidan		

Kolla alltid skvallersdan för senaste info

Mars

Lite förvarning för Mars

- Upptaktsdagar
- Inofficiella Ultra KM
- Nattcup
- Torsdagsträningar kör igång
- Gympa, löpträning och teknikträning

INBJUDAN TILL FJÄRDE ÅRGÅNGEN AV BENGT&LUNKENS VINTERROGAINE

TREDJE DELTÄVLINGEN 2013-2014
BERGSHAMRA IP SÖNDAG 16 FEB
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 13 FEB

ÖVRIGA DELTÄVLINGAR BLIR (PREL DATUM)

16 Mars Ultra lång KM

Välkomna!

Resultat B&L Vinterrogaine deltävling 2, Enebybergs IP 19 Jan

tack Lunken för hjälp och Bogrens och Lundqvsts som hjälpte till me kontroller

2 -timmars, max 740 poäng, avdrag 5p för varje minut efter 2 timmar

- 1 Rasmus Palmqvist Aslaksen 740 1.48
- 2 Fredrik Bjernulf 740 1.49
- 3 Jan-Olof Bogren 740 1.52
- 4 Lars Palmqvist 740 1.54
- 5 Mats Carlsson 740 1.59
- 6 Ronny Falk 735 2.00
- 7 Simon Mellin 730 2.01
- 8 Göran Jonsson 720 2.01
- 9 Joakim Skantze 690 1.57
- 10 Anders Nissar 690 2.09
- 11 Anna Falk 680 2.01
- 12 Bengt Svensson 680 2.01
- 13 Aleksandr Manoilov 620 2.01
- 14 Annika Lundström 560 2.07
- 15 Eddie Bjärrenholt 510 1.57
- 16 Ansgar Simonsson 470 1.59
- 16 Åsa Westström 470 1.59
- 18 Emil Håsteen 465 2.02
- 19 Peter Albinsson 420 1.15
- 20 Daniel Hallberg 415 2.02
- 21 Ann Roller 410 1.58
- 22 Jonas Carlsson 330 1.21
- 23 Kurt Maxé 330 1.59
- 24 Ninni Bjärrenholt 280 1.52

1 timmars, max 280 poäng

plac poäng tid

- 1 Berit Aslaksen 240
- 2 Jonatan Ståhl 220
- 3 Urban Ståhl 220
- 4 Jan Kihl 210 49 min
- 5 Sindre Jonsson-Wold 210 59 min
- 6 Birgitta Billstam 180
- 7 Susanne Bovallius 165
- 8 Erik Bovallius 150
- 9 Ola Bovallius 120
- 10 Tuva Falk 120
- 10 Vera Bogren 120

Sundbybergs IK

inbjuder till FJÄRDE deltävlingen i
Vinternattcupen 2013-2014
Skavlöten Onsdag 5 februari 2014

Samling: Skavlöten, Täby.

Ombyte/Dusch: Finns i Skavlöten, Man får betala vanlig avgift.

Start & Mål: Gemensam avgång till start 18.30, samliga klasser. Ca 500m till start. Gemensam start för samliga klasser 18.40. Mål i anslutning till Skavlöten.

Banor:

Lång 8.5 km, spridning förekommer
Medel 6.5 km, spridning förekommer
Kort ca 4 km (orange svårighet), rak,
Kort gul ca 3 km
Maxtid meddelas vid starten

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

Anmälan: Anmälan via Eventor (klubbträning), senast måndag 3 Feb

Admin: SportIdent.,

Resultat: Redovisas på SIKs hemsida och via eventor.

VÄLKOMNA!



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

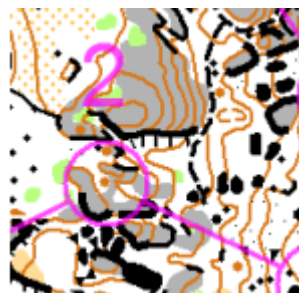
Om du vill motionera (lämna ett förslag!) till årsmötet skall den ha inkommit senast 20 januari 2014 under orientering@sik.org eller ha lämnats in till Ursviks Motionsgård samma dag.

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

Välkomna! Sundbybergs IK - Orientering

Påskläger Blekinge och Skåne 11-16 april

På lördag och söndag springer vi Skogsfalkens tävlingar. Resten av tiden kommer vi att träna i skogarna runt Åhus, bl.a. i strandskogarna. Där är det rolig orientering som passar bra som träning inför O-ringen. Vi åker till Skåne på fredag eftermiddag/kväll för att hinna till lördagens tävling. Under hela tiden kommer vi att bo i Åhus.



Tävlingsläger Hälsingland

6-8 juni

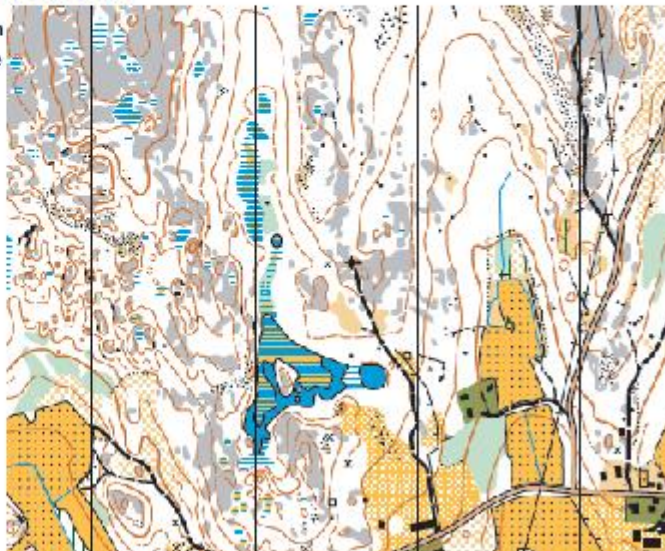
Vi har bokat hela vandrarhemmet i Furudal. Där finns det 32 sängplatser, blir vi fler finns det gott om plats för luftmadrasser. Mer information om tävlingarna finns på Alfta-Ösas hemsida och i Eventor.



För bägge lägren kommer det snart mer information på vår hemsida och på Skvallersidan.



- Datum** fre 4 juli – sön 6 juli 2014 preliminära båttider från Grisslehamn fre kl 10.00
från Eckerö sön kl 18.30
- Sportsliga** TRUNK ordnar träningar på spännande kartor med mycket berghällar på norra Åland, Solbacka-Pettböle-Daglösa
- Boende** Sannolikt bor vi i Godby / Finström, egentligen mitt på Åland, 16 km bilväg till träningsområdet. I Godby finns stugbyar.
- Resa** Eckerölinjen Grisslehamn-Eckerö (någon riktning skulle vi kunna resa Silja/Viking line, och njuta av de nöjen som där bjuds)
- Anmälan** Intresseanmälan på SIKs intresseanmälan på Eventor senast sön 30 mars
<http://eventor.orientering.se/Activities/Show/1916>
Förnyad bindande anmälan till sön 27 april
- Kostnader**
- Eckerölinjen ca 600 kr för 1 familj med bil, tillkommer kostnad för brunch utresa, skärgårdsbuffébord hemresa, om så önskas
 - Boende stuga Godby ??? får bli klarare framåt april då vi ser intresset
 - Kartor står klubben för
- Nöjen** Åland är en fantastisk sommarö, Mariehamn med många bra restauranger i segelbåtshamnarna, Bommarsunds fästning, Stallhagens bryggeri, internationell beachvolleyboll turnering (världspuffs)
- Resansvarig** TRUNK står för träningen
Urban Ståhl fixar boende



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

Klubbprenumeration av StOF-nytt upphör från och med 2014.

Styrelsen har beslutat att upphöra med servicen att samla, betala och administrera prenumeration av Stockholms Orienteringsförbunds tidning, StOF-nytt.

Främsta skälet är att bespara våra hårt ansträngda ledare en administrativ uppgift som lika gärna kan skötas av var och en samt inte sparar stora summor för den enskilde.

En prenumeration av StOF-nytt kostar 120 kr / år och då får man 4 nummer per år.

Fr o m nu kan var och en som vill ha Stof-nytt själv kontakta Stockholms Orienteringsförbund och boka sin egen prenumeration.

Kolla på hemsidan

<http://iof2.idrottonline.se/SvenskaOrienteringsforbundet/Distrikt/StockholmsOrienteringsforbund/>
eller skicka ett mail till orientering@stockholmsidrotten.se .

Det går även att ringa på telefon: 08-627 40 50 eller 08-627 40 52.

Betalning sker sedan på PG 72 94 00 - 2 (120 kr)

Vi rekommenderar verkligen alla orienterare att ha en prenumeration på StOF-nytt för att på ett bra sätt hänga med i Stockholms orienteringshändelser.

Jan Kihl

Följande har haft StOF-nytt, via sektionen, under 2013.

Stefan	Abrahamsson
Jörgen	Ahlqvist
Madelene	Bjernulf
Gunnar	Bramsten
Niklas	Carlsson
Rune	Carlsson
Göran	Doyle
Anna	Falk
Jan	Falk
Ingvar	Jansson
Jan	Kihl
Lars	Kolmskog
Jan	Lindh
Åke	Linderoth
Kurt	Maxé
Hans	Olsén
Hans-Erik	Persson
Lennart	Reje
Marita	Samuelsson
Ansgar	Simonsson
Jonatan	Ståhl
Sonja	Sundell
Levin	Svedberg
Bengt	Svensson
Börje	Wahlgren
Mats-Ola	Öberg
John	Östlund

Månadslotteri

Vi kommer att avsluta lotteriverksamheten inom SIK Orientering och sista dragningen blir nästa dragning i februari 2014.

Styrelsens bedömning är att intäkterna från lotteriet inte motsvarar den administration det medför. Vi vill hellre lägga våra ideella resurser på verksamhet som ligger närmare orienteringen.

Vi ses i skogen!

Vinnare i december och januari är:

	December	
90	Sundell Sonja	600
64	Bogren Jan-Olof	500
43	Lundin Thomas	150

	Januari	
6	Kihl Jan	250
54	Persson Hans-Erik	150
96	Lundström Annika	100

Vinnare de senaste månaderna har varit:

	Juni	
Westring Johan		250
Schölin Per		150
Kaijser Mats		100

	Juli	
Falk Jan		600
B Wahlgren Agneta		500
Öberg Mats-Ola		150

	Augusti	
Robertsson Malin		250
Kihl Rasmus		150
Falk Sonja		100

	September.	
Kolmskog Signe		250
R-Pappinen Lotta		150
Borg Tomas		100

	Oktober
Borg Tomas	250
Reje Niklas	150
Grunder Christer	100

	November
Svensson Bengt	250
Nordström Per	150
Sterner Linda	100

Stort GRATTIS till er alla!