

Budkavlen



Juni 2014

Innehåll

- Ordförandes rader
- Periodplan från TRUNK
- 10-mila resultat
- Tävlingsresultat maj
- Lång-KM resultat
- Sprint-KM resultat
- SIK arrangerar stafett DM
- Nytt sponsoravtal
- Motionsgården Nya öppettider
- Motionsgården Nya entrépriser
- Motionsorientering

Ordförandes rader!

Just när detta skrivs är sommarkvällen varm och skön. Visst är det fint med snö och skidor men den här tiden på året är allra bäst!

Under hela våren har sektionens stora utbud rullat vidare med aktiviteter i stort sett varje dag/kväll i veckan. Vi erbjuder faktiskt verksamhet för alla från 5 år och uppåt, stor som liten, gammal och ung.

Om du är motionär eller elitsatsande spelar heller ingen roll.

Vi försöker verkligen anstränga oss för att ALLA ska kunna vara med. Jag hoppas att det märks.

Vi ser att det på våra deltagarsiffror och vår närvarorapportering.

Jag repeterar därför vår...

Verksamhetsidé

Vi erbjuder orientering för alla så att individerna kan utvecklas att bli så bra som han/hon vill. Vi lägger tyngdpunkt på barn och ungdomar.

Och vår...

Vision

En orienteringsverksamhet som utvecklar individer från ax till limpa

För att detta ska vara en verklighet så kämpar många medlemmar som ledare för vår verksamhet. En del gör väldigt mycket och en del gör lite mindre. Men alla behövs.

Vill du också göra en insats och skillnad för vår sektion?

Hör av dig när hjälp behövs (läs på skvallret) eller kontakta mig!

Tävlingar 2014

Vi arrangerar varje år ett antal evenemang och tävlingar. Man kan ibland undra varför vi gör det. Det är inte bara för att vi ska "bjuda tillbaka" orienterarna alla de arrangemang som vi själva får springa. Det är också för att få in pengar för att skapa möjlighet att rekrytera fler nya orienterare. Ibland arrangerar vi även annat än orienteringar. Men grundsyftet är alltid detsamma.

"Vi behöver bli fler för att förbättra vår verksamhet och skapa den klubb som vi vill ha. Vi vill ha en klubb för alla."

Var vänlig och notera redan nu dessa datum i din "kalender"!

SCC 3 4 juni

Finalen på SCC 2014 går i Rålambshovsparken. Din hjälp behövs!
Kolla på skvallret efter senaste nytt.

Stafett-DM 14 september

Till sist har vi fastnat för att vi ska vara ute intill I1:s område ute i Kungsängen Där kan vi skapa en fin tävling för både Uppland och Stockholm

Mer information kommer i denna Budkavle samt på skvaller och hemsidor.

Våra huvudfunktionärer är:

Tävlingsledare	Ingegerd Carlsson
Biträdande tävlingsledare	Urban Ståhl
Banläggare	Jan Bojling, Solna OK
Banläggare och kontroll	Ronny Falk

Notera även att vi ska hjälpa Solna OK med 10-15 funktionärer vid **Ungdomsserieavslutningen 5 oktober** som en kompensation för att de hjälper oss med Stafett-DM.

Motions-OL 2014

Vi arrangerar tillsammans med Solna OK 10 olika motionsorienteringar under 2014. Varje gång utgår vi från Ursviks IP.

Under våren återstår följande tillfällen. Passa på att springa eller hjälpa till.

12 juni (Solna OK) och 26 juni (Sundbybergs IK)

Till hösten kommer vi tillbaka med 4 tillfällen till.

Alla i Sundbybergs IK springer gratis vid våra egna tillfällen.

Naturpasset 2014

Fram till sista oktober så har vi ett ordnat "Naturpass" i Ursvik. 40 kontroller väntar på ditt besök.

Sprid gärna detta bland grannar, arbetskamrater och andra så de tar chansen att prova på orienteringens utmaningar.

Naturpass kan du köpa för 70 kr i Motionsgården, ICA Järvastaden, Alewalds (på Kungsgatan i Stockholm) samt hos Actic i Kista (Torshamnsgatan 21).

Jag vill till sist önska dig ett stort LYCKA TILL med alla tävlingar och träningar under sommaren.

Passa kartan!

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM JUNI 2014

	JUNI			
3-Jun	Tisdagsträning	Skogskul för de yngsta, Fart&Fläkt för ungdomar och äldre och den traditionella backe&intervall	18.,15 Ursvik (samtliga grupper),	
3-Jun	Jukolaträning, Mörtsjön.	Mer info på skvellersidan		
4-Jun	Nybörjarkurs Onsdag			
4-Jun	SCC 3, Rålambshovsparken.	Funktionärer behövs, anmäl till Jan Falk		
5-Jun	Nybörjarkurs Torsdag	Teknikträning Kungsängen (ingen gemensamt men se info skvallret för kartor)		
	6-8 Juni, klubbresa Hälsingland			
9-Jun	StOF 13-14 träff, ungdomsledarmöte	Tullinge		
10-Jun	Tisdagsträning	Skogskul för de yngsta, Fart&Fläkt för ungdomar och äldre och den traditionella backe&intervall	18.,15 Ursvik (samtliga grupper),	Xtreme, start mellan 17 och 18.30
12-Jun	torsdagsträning Ungdom, Ursvik,	17.00 Ursvik		
	13-15 Juni: Jukola			
17-Jun	Tisdagsträning	Denna vecka bara backe&intervall	18.,15 Ursvik	
	Riksläger Sälen 23-28 Juni, bussresa StOF			
24-Jun	Tisdagsträning	Denna vecka bara backe&intervall	18.,15 Ursvik	
26-Jun	Motions OL Ursvik (SIK=, samtidigt sommaravslutning med picknick			
	30 juni - 2 juli: Ravinen 3 kvällars			

Kolla alltid skvallerdan för senaste info

Förvarning

I juli kommer sommartävlingar med 5-dagars men även sommateknik.

10-Mila resultat

Ungdomar

72 SIK 1

212 SIK 3

237 SIK 2

Damer

197 SIK 1

Herrar

135 SIK 1

SIK 2 ej godkända, pga skadad löpare

Det är tyvärr ingen som har skrivit något om 10-milahelgen, men det finns plats i nästa nummer om det är någon som vill berätta vad som egentligen hände i skogarna runt Eksjö.

Tävlingsresultat maj i urval

1/5 Gustavsbergs OK

1. D12 Kajsa Bogren
1. D55 Carina Doyle
1. H75 Rune Carlsson
3. H16 Niklas Carlsson

7/5 Sprint DM

1. H75 Rune Carlsson
1. D12 Kajsa Bogren
2. D12 Sigrid Carlsson

10/5 Järlas långdistans

3. H16 Niklas Carlsson
3. H20E David Mellin

11/5 Järlas medeldistans





1. D16 kort Ellen Hellesöy
2. H20E David Mellin

Resultat Lång-KM 25/5

H21

8 590 m, 3 startande

[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Fredrik Bjernulf	 Sundbybergs IK	1:15:02		8:44
2	Jan-Olof Bogren	 Sundbybergs IK	1:29:43	+14:41	10:26
	Ronny Falk	 Sundbybergs IK	ej godkänd		
	Mårten Lundquist	 Sundbybergs IK	ej start		

H17-20 Kort

4 930 m, 1 startande



[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
	Grim Jonsson-Wold	 Sundbybergs IK	ej godkänd		
	Martin Kihl	 Sundbybergs IK	ej start		

D16

4 010 m, 2 startande




[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Astrid Simonsson	 Sundbybergs IK	1:08:37		17:06
2	Ellen Hellesøy	 Sundbybergs IK	1:41:09	+32:32	25:13

H16

4 930 m, 3 startande





[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Niklas Carlsson	 Sundbybergs IK	47:21		9:36
2	Christian Lindh	 Sundbybergs IK	1:37:46	+50:25	19:49
	Sindre Jonsson-Wold	 Sundbybergs IK	ej godkänd		

H14

4 010 m, 4 startande








[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Jonatan Ståhl	 Sundbybergs IK	1:05:03		16:13
2	Kristoffer Tengroth	 Sundbybergs IK	1:27:50	+22:47	21:54
3	Rasmus Kihl	 Sundbybergs IK	1:34:32	+29:29	23:34
	Tobias Abrahamsson	 Sundbybergs IK	ej godkänd		

D12

3 040 m, 6 startande






[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Kajsa Bogren	 Sundbybergs IK	27:38		9:05
2	Matilda Lindh	 Sundbybergs IK	28:56	+1:18	9:31
3	Ronja Ståhl	 Sundbybergs IK	29:39	+2:01	9:45
4	Sigrid Carlsson	 Sundbybergs IK	34:23	+6:45	11:18
5	Tuva Falk	 Sundbybergs IK	49:49	+22:11	16:23
	Vilde Jonsson-Wold	 Sundbybergs IK	ej godkänd		
	Maja Falk	 Sundbybergs IK	ej start		

D40

4 930 m, 4 startande




[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Annika Lundström	 Sundbybergs IK	53:39		10:52
2	Anna Falk	 Sundbybergs IK	59:02	+5:23	11:58
3	Randi Robertsson Hellesöy	 Sundbybergs IK	1:18:50	+25:11	15:59
	Liselott Kihl	 Sundbybergs IK	utgått		
	Åsa Ölwegård	 Sundbybergs IK	ej start		

H40

6 310 m, 2 startande

[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Joakim Skantze	 Sundbybergs IK	1:26:04		13:38
2	Urban Ståhl	 Sundbybergs IK	1:34:01	+7:57	14:53
	Lennart Swahn	 Sundbybergs IK	ej start		

D50

4 010 m, 2 startande






[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Carina Doyle	 Sundbybergs IK	59:01		14:43
2	Madelene Bjernulf	 Sundbybergs IK	1:12:07	+13:06	17:59

H50

4 930 m, 5 startande

[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Mats Carlsson	 Sundbybergs IK	50:45		10:17
2	Hans Olsén	 Sundbybergs IK	1:03:40	+12:55	12:54
3	Ronny Nordgren	 Sundbybergs IK	1:07:14	+16:29	13:38
4	Jan Lindh	 Sundbybergs IK	1:24:57	+34:12	17:13
	Ansgar Simonsson	 Sundbybergs IK	ej godkänd		

D60

3 680 m, 2 startande



[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
	Margareta Ahlqvist	 Sundbybergs IK	ej godkänd		
	Sonja Sundell	 Sundbybergs IK	ej godkänd		

H60

4 010 m, 6 startande


[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Rune Carlsson	 Sundbybergs IK	58:24		14:33
2	Hans-Erik Persson	 Sundbybergs IK	1:04:37	+6:13	16:06
3	Jörgen Ahlqvist	 Sundbybergs IK	1:04:39	+6:15	16:07
4	John Östlund	 Sundbybergs IK	1:20:08	+21:44	19:59
5	Börje Borgström	 Sundbybergs IK	1:58:42	+1:00:18	29:36
	Jan Falk	 Sundbybergs IK	ej godkänd		

H70

3 680 m, 2 startande

[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Ingvar Jansson	 Sundbybergs IK	1:12:18		19:38
2	Gunnar Bramsten	 Sundbybergs IK	1:17:30	+5:12	21:03

Sprint-KM 25/5

D16

3 000 m, 2 startande




[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Astrid Simonsson	 Sundbybergs IK	26:58		8:59
2	Ellen Hellesöy	 Sundbybergs IK	28:51	+1:53	9:37

H16

3 000 m, 2 startande





[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Sindre Jonsson-Wold	 Sundbybergs IK	31:02		10:20
	Niklas Carlsson	 Sundbybergs IK	ej godkänd		
	Christian Lindh	 Sundbybergs IK	ej start		

H14

3 000 m, 4 startande








[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Jonatan Ståhl	 Sundbybergs IK	23:48		7:56
2	Kristoffer Tengroth	 Sundbybergs IK	24:09	+0:21	8:03
3	Rasmus Kihl	 Sundbybergs IK	27:10	+3:22	9:03
4	Tobias Abrahamsson	 Sundbybergs IK	29:00	+5:12	9:40

D12

3 000 m, 6 startande







[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Kajsa Bogren	 Sundbybergs IK	26:41		8:53
2	Ronja Ståhl	 Sundbybergs IK	28:44	+2:03	9:34
3	Matilda Lindh	 Sundbybergs IK	29:49	+3:08	9:56
4	Sigrid Carlsson	 Sundbybergs IK	35:14	+8:33	11:44
5	Tuva Falk	 Sundbybergs IK	37:14	+10:33	12:24
6	Vilde Jonsson-Wold	 Sundbybergs IK	44:42	+18:01	14:54
	Maja Falk	 Sundbybergs IK	ej start		

D40

3 000 m, 4 startande







[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Anna Falk	 Sundbybergs IK	22:29		7:29
2	Randi Robertsson Hellesöy	 Sundbybergs IK	27:21	+4:52	9:07
3	Åsa Lindh	 Sundbybergs IK	28:46	+6:17	9:35
4	Liselott Kihl	 Sundbybergs IK	40:39	+18:10	13:33
	Annika Lundström	 Sundbybergs IK	ej start		
	Åsa Ölwegård	 Sundbybergs IK	ej start		

H40

3 000 m, 4 startande

[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Jan-Olof Bogren	 Sundbybergs IK	21:04		7:01
2	Joakim Skantze	 Sundbybergs IK	21:47	+0:43	7:15
3	Stefan Abrahamsson	 Sundbybergs IK	36:00	+14:56	12:00
4	Fredrik Larsson	 Sundbybergs IK	41:30	+20:26	13:50
	Urban Ståhl	 Sundbybergs IK	ej start		
	Ronny Falk	 Sundbybergs IK	ej start		

D50

3 000 m, 2 startande





[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Carina Doyle	 Sundbybergs IK	32:27		10:49
	Madelene Bjernulf	 Sundbybergs IK	ej godkänd		

H50

3 000 m, 4 startande







[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Mats Carlsson	 Sundbybergs IK	24:00		8:00
2	Jan Kihl	 Sundbybergs IK	29:24	+5:24	9:48
3	Jan Lindh	 Sundbybergs IK	32:54	+8:54	10:58
4	Ronny Nordgren	 Sundbybergs IK	34:37	+10:37	11:32

H60

3 000 m, 5 startande

[Sträcktider](#)

Plac	Namn	Klubb	Tid	Diff	Km-tid
1	Börje Borgström	 Sundbybergs IK	32:43		10:54
2	Rune Carlsson	 Sundbybergs IK	32:50	+0:07	10:56
3	John Östlund	 Sundbybergs IK	36:12	+3:29	12:04
4	Jan Falk	 Sundbybergs IK	39:43	+7:00	13:14
5	Gunnar Bramsten	 Sundbybergs IK	1:01:54	+29:11	20:38
	Jörgen Ahlqvist	 Sundbybergs IK	ej start		

SIK arrangerar Stafett-DM för Stockholm och Uppland...

...närmare bestämt söndagen den 14 september 2014.

Det har varit många turer och Urban Ståhl tillsammans med Jan Kihl har gjort ett jättebra arbete med att hitta ett nytt alternativ till tävlingsområde, då en jaktarrendator sa Nej Tack i början av mars. Nu kommer Stafett-DM att arrangeras på IIs område i Kungsängen på samma karta som de öppna banorna på förra årets 10-Mila.

Vi får hjälp med banläggningen av Jan Bojling i Solna OK och som ”motprestation” så hjälper vi till med lite funktionärer vid finalen i Ungdomsserien i början av oktober. Ett bra tillfälle att spana lite, då vi arrangerar motsvarande 2015.

Undertecknad är tävlingsledare och har påbörjat en spännande resa. Insåg att det är mycket att tänka på när jag råkade trycka på printknappen för tävlingsregler och anvisningar från SOFT. 100 sidor räckte inte....

Men jag vet att det finns otroligt mycket kompetens i vår klubb och tillsammans med er hjälp så kommer vi arrangera ett jättebra Stafett-DM.

Så boka helgen 13-14 september för förberedelser och genomförande. Fundera gärna på vad du vill hjälpa till med – kontrollutsättning, bygga TC, sekretariat, kartiplock, marka, städning, kontrollöping, jaktavdrivning, start, kartplank, prisutdelning och allt annat som behöver göras. Jag eller någon annan i tävlingsorganisationen kommer att höra av oss inom kort och be om din hjälp.

Ha en fortsatt skön försommar önskar Ingegerd

Information av nytt sponsoravtal

Vi har tecknat ett avtal med Compressport om stöd kring Ursvik XTreme Trail 2014. De skänker oss en hel del fina priser och vi får bl a en medlemsrabatt.

Ni har alla 15% rabatt på allt Compressport i shopen på www.sportcomp.se

Ange vid betalning koden: SIK

Det fungerar fr.o.m 2014-05-27 och minst året ut.

Stöd vår sponsor!

Jan Kihl

Nya villkor kring driften av Ursviks Motionsgård.

Sedan 1989 driver vi tillsammans med skidsektionen Ursviks Motionsgård på uppdrag av Sundbybergs Stad.

Sundbybergs IK och Sundbybergs Stad har under våren tecknat ett nytt avtal kring driften av motionsgården. Avtalet är på 1 år med automatisk förlängning om ingen av parterna säger upp avtalet.

Avtalet förändrar villkoren för driften en hel del. För det första ändras öppettiderna. De minskas radikalt och förläggs till kvällar och helger. Sundbybergs Stad har valt att prioritera kvällar och helger då man anser att det bäst gynnar kommuninnevånarna.

Ändrade tider innebär justerade arbetstider för vår fasta personal (läs Kurt) och radikalt minskade tider för sektionernas bemanning. I stort kan man säga att vi bemannar med fast personal vardagar och sektionsmedlemmar på helger.

Vi har valt att prioritera möjligheten för Kurt att kunna vara kvar och medvetet valt bort medlemmarnas möjligheter att "spara in" pengar för sin egen verksamhet t ex tävlingar eller läger.

Avtalet ger oss också en tydligare skillnad mellan driften av Ursviks Motionsgård och de arrangemang (lopp) som vi arrangerar. Det gäller främst Ursvik XTreme Trail och gamla Ursviksjoegen. Vi får nu en skälig ersättning för driften av gården utan att behöva finansiera driften med intäkter från olika lopp. Vi säkrar genom detta avtal vår ekonomiska situation i sektionerna. Det innebär att vi inte behöver riskera sektionernas ekonomi för att kunna ha kvar och driva gården.

Vi kan ha kvar vår samlingspunkt och våra lokaler där vi vill samlas för idrott och samvaro i olika former.

Vi har under våren även pratat med kommunen kring tankarna på en ny motionsgård i MILO-området. Vi fick träffa kommunstyrelsens ordförande, Jonas Nygren (S), ordförande i Stadsbyggnads- och miljönämnden, Jan Jogell (S) samt höga kommunala tjänstemän inom Kultur- och Fritidsförvaltningen och Stadsbyggnadsförvaltningen. Vi enades om tre saker. Kommunen ska ta fram ett invigningsdatum för en ny motionsgård i MILO-området samt ta fram en detaljerad plan för tiden fram till invigningen. Dessutom ska kommunen besiktiga nuvarande motionsgården och skapa en plan för att hålla den i gott skick fram till flytt till en ny gård.

Tiden fram till dess kommer vi att tillbringa i den gamla skolbyggnaden vid Ursviks IP.

Öppettider från 3 augusti 2014

Måndag – Torsdag	16.00 – 20.30
Fredag	09.00 – 16.00
Lördag – Söndag	10.00 – 16.00

Från och med 3 augusti kommer priserna att justeras enligt speciell information i denna Budkavle.

Sammanfattning

- Nytt avtal ger nya öppettider och nya priser.
- Fast personal (läs Kurt Maxé) kan vara kvar men med nya arbetstider som innebär kvällar och helger.
- Sektionsmedlemmarna kan fortfarande jobba ihop till startavgifter men enbart helgdagar enligt särskild lista.
- Sektionens inkomst från Ursviks Motionsgård är kvar på samma nivå.
- Arrangemang i Motionsgårdens regi kommer sannolikt att ge sektionen en större inkomst än tidigare.

Om du har frågor kring vårt nya avtal samt nyordningen så är du välkommen att kontakta mig på telefon 070/515 28 83.

Idrottshälsningar

Jan Kihl

Motionsgårdens entréavgifter från 3 augusti 2014

	VUXNA	PENSIONÄRER & SKOLUNGDOM (UNDER 17 ÅR)
Besöksavgift	40	40
Rabattkort 12 besök	350	250
Halvårskort	500	350
Årskort	800	500
Barn under 7 år gratis i vuxens sällskap		

Medlemsavgifter

Medlemskap i Sundbybergs IK skidor och orientering ger också inträde på motionsgården. Avgiften betalas helårsvis för helt kalenderår.



Sundbybergs IK

Stationsgatan 9, 172 68 Sundbyberg
Tfn: 08-28 11 15
E-post: kansliet@sik.org

Motionsgården:

Ursviksvägen 99A, 174 46 Sundbyberg

Tfn: 08-706 82 31
E-post: motionsgarden@sik.org

Motionsgårdens öppettider (om ej annat anslagits):

Måndag - Torsdag **16.00 – 20.30** samt Fredag **9.00 -16.00**

Lördag - Söndag **10.00 – 16.00** (lö-sö stängt under juni & aug.)
Sommarstängning mellan midsommar och 2 augusti 2014.

Upplev mera – motionsorientera!

Solna Orienteringsklubb och Sundbybergs Idrottsklubb arrangerar Motionsorienteringar 2014.

Få en härlig upplevelse i skogen med karta i hand. Instruktorer finns på plats och hjälper dig att komma igång. Olika banlängder och svårighetsgrader. Ta på oömma kläder och var med!

VAR: Vi arrangerar vid Ursviks IP i Sundbyberg.

NÄR:

Tor 24 april

Tor 14 aug

Tor 8 maj

Tor 21 aug

Tor 15 maj

Tor 28 aug

Tis 27 maj

Tor 4 sep

Tor 12 juni

Tor 26 juni

START mellan kl. 17.00 och 19.00 (28 aug och 4 sep stänger starten kl. 18.30 p g a mörker). Målet stänger kl. 20.00 (28 aug och 5 sep kl. 19.30).

BANOR och SVÅRIGHETSGRADER:

ÖM1 är 2,5 km och ÖM2 är 4 km – Nybörjarbanor (vit)

ÖM3 är 3,0 km och ÖM4 är 5 km – Lätt (gul)

ÖM5 är 3,5 km och ÖM6 är 6 km – Medelsvåra (orange respektive röd)

KOSTNAD: 40 SEK för ungdomar upp t.o.m 16 år, 60 SEK för vuxna (per person och bana). Omlädnings och dusch i Ursviks Motionsgård ingår.

PARKERING: Vid Ursviks IP.

VÄLKOMMEN!

Upplysningar:



Sundbybergs IK

Information Jan Kihl

070-515 28 83



Solna OK

Information Håkan Sjunnestrand

0737-26 60 30

www.motionsorientering.se