

# Budkavlen



## Maj 2014

### Innehåll

- Ordförandes rader
- Periodplan från TRUNK
- Teknikträning ungdom
- Tävlingsresultat april
- Inbjudan KM-dag
- Motionsorientering
- Orienteringsturism i Turkiet

## Ordförandes rader!

När detta läses kanske det är 10-milavecka med allt vad det innebär för oss i Sundbybergs IK.

För mig personligen betyder 10-mila en massa olika saker. Tradition, stolthet och spänning.

Sundbybergs IK är en av två klubbar som fullföljt med minst ett lag varje år sedan 1945 när tävlingen startade. Att delta i 10-mila och representera sin klubb, Sundbybergs IK, är stort och skapar en stolthet i mig varje gång jag fått chansen att vara med. Varje gång man ger sig ut på en 10-milasträcka är det med stor anspänning och glädje att få prova sina kunskaper på banläggarens utmaningar. Om jag räknat rätt har det hänt 34 gånger sedan debuten vid Tyresta by 1977 som jag fått vara med i 10-milaskogen. I år känns det inte alls på samma sätt. Jag har varit skadad och är långt från den fysiska form som jag vill vara i. 10-mila får bli en lagledare- och åskådarhelg. Men det duger långt det också ☺

Nu i maj rullar sektionens stora utbud vidare med aktiviteter i stort sett varje dag/kväll i veckan. Vi erbjuder verksamhet för alla från 8 år och uppåt, stor som liten, gammal och ung. Om du är motionär eller elitsatsande spelar heller ingen roll. Vi försöker verkligen antränga oss för att ALLA ska kunna vara med.

För att detta ska vara verklighet så kämpar en massa medlemmar som ledare för vår verksamhet. En del gör väldigt mycket och en del gör lite mindre. Men alla behövs. **Vill du göra en insats och skillnad för vår sektion?**

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

### Tävlingar 2014

Vi är nu ganska långt framme i vår planering inför årets tävlingsarrangemang.

Tyvärr har vi i skrivande stund inte helt klart med allt inför Stafett-DM i september ska avgöras.

Notera redan nu dessa datum i din "kalender"!

**SCC 1      14 maj**      Kolla på skvallret efter aktuell information!  
**SCC 2      21 maj**  
**SCC 3      4 juni**

**Stafett-DM 14 september** är för både Uppland och Stockholm.

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.

Den **1 juni kommer Sundbybergs IK** att ordna det allra första Järvastadsloppet någonsin. Det är ett enkelt lopp främst för barn och ungdom. Vi ska göra detta bra för sprida vår verksamhet i närområdet samt tjäna pengar så att vi kan bedriva vår verksamhet. Håll ögonen öppna på mer information.

### **Motions-OL 2014**

Vi arrangerar tillsammans med Solna OK 10 olika motionsorienteringar under 2014.

Varje gång utgår vi från Ursviks IP.

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

#### **NÄR:**

Torsdag 8 maj, 15 maj (Solna OK), 27 maj (Solna OK), 12 juni (Solna OK) och 26 juni.

Till hösten kommer vi tillbaka med 4 tillfällen till.

#### **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)

Alla i Sundbybergs IK springer gratis vid våra egna tillfällen.

### **Naturpasset 2014**

Från och med 1 maj så arrangerar vi Naturpasset 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 i Motionsgården, ICA Järvastaden och Alewalds (på Kungsgatan i Stockholm).

### **Årsmöte i Sundbybergs IK**

Klubben har haft sitt årsmöte och uppmärksammat en massa orienterare. Först och främst gick idrottsstipendier till våra ungdomar Niklas Carlsson, Christian Lindh och Sindre Jonsson-Wold.

Ett av klubbens ledarstipendium gick välförtjänt till Mats-Ola Öberg. Gamla SIK-are uppmärksammade Jan-Olof "Jajja" Bogren för hans värdefulla ledarinsatser för våra ungdomar. Sektionen fick även ett utbildningsbidrag från Gamla SIK-are för vår satsning på Unga Ledare under 2012-2013.

Till sist beslutade årsmötet i linje med orienteringssektionens motion från 2013 och införde halv medlemsavgift från 1 augusti varje år. Det gör det lättare för oss att värva nya medlemmar även efter sommaren.

Jag vill önska dig ett stort LYCKA TILL med alla tävlingar under maj och juni.

**Glöm inte bort vår KM-dag 25 maj.**

Passa kartan!

***Jan Kihl***

***Idrotta med glädje!***

## TRÄNINGSPROGRAM MAJ 2014

	<b>MAJ</b>			
1-Maj	Gustavsberg Medel	<b>UP</b>	Ingarö	
	2-4 Maj: Tiomila Eksjö			
5-Maj	Teknikträning Ungdom tillsammans med Lidingö	Sprint, Kista	Se skvallersidan för anmälan	
6-Maj	Tisdagsträning	<b>Skogskul</b> för de yngsta, <b>Fart&amp;Fläkt</b> för ungdomar och äldre och den traditionella <b>backe&amp;intervall</b>	18.,15 Ursvik (samtliga grupper), Efteråt soppa för alla	Xtreme, andra tävlingen för året. Start mellan 17.00 och 18.30. Funktionärshjälp behövs
7-Maj	Sprint DM, Mälarhöjden	<b>UP</b>	Anmäl senast 30 April	
7-Maj	Nybörjarkurs Onsdag	17.00 Ursvik		
8-Maj	Nybörjarkurs Torsdag	17.00 Ursvik		
8-Maj	Teknikträning, Fartanpassning	Orange nivå och högre	Kungsängens IP (25manna kartan!!)	Se skvallersidan för samling
8-Maj	Torsdagsträning Ungdom, Ursvik	Gul, vit-grön nivå		17.00 Ursvik
8-Maj	Motions OL Ursvik (2), SIK arrangerar	Start mellan 17 och 19		
10- Maj	Järla, Lång			
11- Maj	Järla, Medel	<b>UP</b>		
11- Maj	Ursviksdagen			
12- Maj	Teknikträning Ungdom tillsammans med Lidingö		Se skvallersidan för anmälan	
13- Maj	Ungdomsserien, deltävling 1	Tävling för ALLA ungdomar upp till 16, även nybörjare.	Lidingö arrangerar (på Lidingö). Anmäl senast 8 Maj	
13- Maj	Tisdagsträning	<b>Skogskul</b> för de yngsta, <b>backe&amp;intervall</b> ev	18.,15 Ursvik	

14-Maj	Nybörjarkurs Onsdag	17.00 Ursvik		
14-Maj	SCC, etapp 1	Norra Husby	ALLA, behöver hjälpa till (ungdomar kan springa)	
15-Maj	Nybörjarkurs Torsdag	17.00 Ursvik		
15-Maj	Teknikträning,	Orange nivå och högre	Info kommer	
15-Maj	Motions OL Ursvik (3), Solna arrangerar	Start mellan 17 och 19		
15-Maj	Torsdagsträning Ungdom, Ursvik	Gul, vit-grön nivå	17.00 Ursvik	
16-Maj	Centrum ,teamsprint	Rolig tvåmannastafett för alla åldrar.	Skarpnäck	
	17-18 Maj, tävlingar Dalarna eller Närke			
19-Maj	Teknikträning Ungdom tillsammans med Lidingö	Keps OL, Hagaparken	Se skvallersidan för anmälan	
20-Maj	Tisdagsträning	<b>Skogskul</b> för de yngsta, <b>Fart&amp;Fläkt</b> för ungdomar och äldre och den traditionella <b>backe&amp;intervall</b>	18.,15 Ursvik (samtliga grupper),	Xtreme, tredje tävlingen för året. Start mellan 17.00 och 18.30. Funktionärshjälp behövs
21-Maj	Nybörjarkurs Onsdag	17.00 Ursvik		
21-Maj	SCC, etapp 2	Skinnarviksberget	ALLA, behöver hjälpa till (ungdomar kan springa)	
22-Maj	Teknikträning,	Orange nivå och högre (gäller bara 17 åringar och äldre)	Info kommer	

22-Maj	Motions OL Ursvik (4), Solna arrangerar	Start mellan 17 och 19		
22-Maj	Ungdomsserien, deltävling 1	Tävling för ALLA ungdomar upp till 16, även nybörjare.	Järfälla arrangerar. Anmäl senast 15 Maj	
	23-15 Maj, Silva League, Luleå <i>eller</i> tävlingar Mora			
25-Maj	Klubbmästerskap, Lång och Sprint	Se inbjudan	Anmälan senast 18 maj	
27-Maj	Tisdagsträning	<b>Skogskul</b> för de yngsta, <b>Fart&amp;Fläkt</b> för ungdomar och äldre och den traditionella <b>backe&amp;intervall</b>	18.,15 Ursvik (samtliga grupper),	
	29/5 – 1/6 tävlingar Hälsingland			
	31/5-1/6 SM sprint Uppsala			
	30/5 – 1/6 StOF sommarläger Skavlöten	SeE inbjudan, för alla ungdomar upptill 16.		

Kolla alltid skvallersdan för senaste info

### Förvarning

I juni kommer programmet också vara fullspäckat med massor av aktiviteter: SCC tredje etappen, tävlingsresa, Jukola, Skogsskola, Riksläger och massor av bra träningar.

## **Teknikträning Ungdom tillsammans med Lidingö**

På måndagar blir det teknikträning för ungdomar (gul till violett nivå) tillsammans med IFK Lidingö.

Programmet ser ut så här

31 mars - Djurgårdsbrunn. (Lidingö)

7 april – Träning i Södra Rinkebyskogen, Splitt-bana. (Sundbyberg)

28 april - Stafetträning inför 10MILA (Lidingö)

5 maj - Sprintträning i Kista inför DM. (Sundbyberg)

12 maj - (Lidingö)

19 maj - Träning i HagaparkenKeps-OL. Eventuellt fika efteråt. (Sundbyberg)

Samling Usvik 17.45 eller 18.00 vid träningen (se skvallersidan).

Ett utmärkt tillfälle att få lite mer teknikträning utanför hemmaterrängen i Urvik. Missa inte detta.



# Tävlingsresultat april i urval

4/4 Grymnatta

1. D16 Astrid Simonsson
2. D12 Ronja Ståhl

6/4 Enenracet

1. H75 Rune Carlsson

12/4 Skogsfalken

1. H14 Kristoffer Tengroth
1. H16 Niklas Carlsson
1. H17-20 kort Martin Kihl
1. H14 kort Viktor Lejonklou
2. D16 Astrid Simonsson
2. H14 Jonathan Ståhl
2. H16 Christian Lindh
3. H14 Rasmus Kihl
3. D16 kort Vera Bogren

13/4 Skogsfalken

1. U1 Edvin Skantze
1. H14 Jonathan Ståhl
1. H16 Christian Lindh
2. H18 Niklas Carlsson
2. H14 Tobias Abrahamsson
2. D16 Astrid Simonsson
2. H16 Emil Lejonklou
3. H14 Rasmus Kihl

13/4 Enskede

1. H75 Rune Carlsson

18/4 Arosträffen

1. D40 Annika Lundström
1. H75 Rune Carlsson

21/4 Järfälla

1. D35 Karolina Hellberg
3. D12 Matilda Lindh

26/4 Uppsala möte

1. D40 Anna Falk
2. H14 Jonathan Ståhl
3. H18E Jonas Carlsson

27/4 Aprilköret

1. D12 Matilda Lindh
2. D12 Ronja Ståhl



## **Sundbybergs IK inbjuder till KM dag 2014!**

**Tid:** Söndag 25 maj 2014

Tävlingsplatserna är i dagsläget lite oklara men söder om Stockholm är en bra utgångspunkt eftersom OK Älvsjö-Örby arrangerar åt oss.

**Innehåll: Lång KM och Sprint KM**

**Första start:** Lång KM är kl. 10:00, Sprint KM kl. 14:00.

Lunch får man ta med sig själv och äta mellan loppet.

**Lång-KM** (banlängd enligt tävlingsregler, 2 – 8km)

Klasser: H och D10 (vit), H och D12 (gul), H och D14 (orange), H och D16 (lila), H och D 17-20 (blå), H och D21 (blå), H och D40(blå), H och D50(blå), H och D60 (blå), H och D70 (blå), samt Öppen 5 (Orange) ca 4km (lämplig för ”vuxen motionär”).

**Sprint-KM** (banlängd 2 – 3 km alla klasser)

Klasser: H och D10, H och D12, H och D14, H och D16, H och D 17-20, H och D21, H och D40, H och D50, H och D60, H och D70 samt en Öppen 5. Sedvanliga sprintregler gäller!

**Anmäl dig** via Eventor eller Skvallersidan **senast den 18 maj!**

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

**Välkomna! Sundbybergs IK - Orientering**

# 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](http://www.motionsorientering.se)

## Orienteringsturism – ett utmärkt koncept

Du känner dig plötsligt omotiverat rastlös, du kastar dig över inte bara vanliga orienteringskartor utan kartor över hela världen och bokhyllan med alla reseguideböcker ser plötsligt intressant ut. Då – är det dags att besöka webbplatsen <http://cal.worldofo.com/> är alla intressanta orienteringstävlingar världen över listas. Välj ut en tävling i något trevligt område som matchar dina semesterdatum. Sedan är det bara att sätta igång att boka!

Vi i familjen Simonsson utnyttjade sportlovet till en resa till Turkiet där första världscup-tävlingarna gick av stapeln. Vi började i storstaden Antalya med besök i fantastiska ruinstaden Termessos högt uppe på en bergsplatå, en grotta där det bott människor (ok då även neanderthalare) i 500 000 år och förstås förvirrad bilkörning i gamla stan. Efter fyra dagar bilade vi några mil söderut till ”centralorten” som bestod av ett stort all-inclusive-hotell i staden Kemer. Det var tre dagars tävlingar för vår del. Enligt uppgift skulle det vara lite blandat medel- och långdistans, men alla banor var ungefär lika långa. Dag 2 var terrängen fantastisk; som en grön park med gles tallskog och iris och ginst som blommade överallt. Dag 3 sprang vi bland antika ruiner precis vid Medelhavets strand. Under alla etapperna märkte vi dock att vi fuskat med backträningen... Samma dag hade vi åkt linbana upp till berget Olympos som är högre än Kebnekajse med snö och strålande utsikt över havet.

Världseliten hade samma arenor som vi publikorienterare, men det är roligt att applådera fram de starka svenska landslagslöparna och sedan få springa själv på samma upplopp. Arrangemangen funkade bra. Det gick buss till arenan varje dag, banor och resultat var också helt ok. Det enda som orsakade problem var hur tävlingsledningen ville hantera en sexåring som inte kan orientera men förstås ändå vill springa, att ha skugga var okänt. Men när Botvid väl fått kartan blev arrangörerna som galna över den mycket lille orienteraren i sin vackra gröna klubbdress. Han fotograferades ivrigt och många kastade sig fram för att klappa och pussa.

Sammantaget var det en jättekul resa, särskilt om man som jag gillar att blanda aktiviteter. Utan orientering är det ju ofta svårt att hitta ut i naturen på resmålen. Att flyga till Turkiet på sportlovet är definitivt lågsäsong, hela familjen fick biljetter för under 10 000 kr. Även hotell och orienteringsavgifter var överkomliga i pris.

Nästa resa? Förhandlingar pågår, Italien i början av juli kanske? Eller blir det kanske Österrike? Annars finns ju många tävlingar i de baltiska länderna eller...

Cecilia Westström