

Budkavlen



November 2014

Innehåll

- Ordförandes rader
- Periodplan från TRUNK
- Nordcupen 2014 SIK arrangerar deltävling 5 och avslutningen
- Nattcup 2014/15
- Inbjudan Höstmöte 11/11
- Inbjudan teorikurs ungdomar
- Resultat UP 2014
- Resultat Natt KM ungdom
- Resultat Natt KM HD16-
- 25-manna 11/10
- Måndagsgympa i Brotorpshallen
- Nordcupen 2014
- Bemanning motionsgården
- Information kring ledarvästar
- Kan våra träffar bli ännu trevligare

Ordförandes rader!

Höstsäsongen är i sin verkliga slutfas och det när snart dags att summera säsongen 2014. Jag tänkte dock vänta med min summering ytterligare någon månad till.

Sedan 1 augusti har vi fått minst 19 nya medlemmar som jag vill önska välkomna till vår sektion. Främst är det deltagare i Skogskul. Jag hoppas och tror att du ska trivas med oss under lång tid.

Ungdomsseriefinalen i Stockholm

Vårt största tävlingsarrangemang, Stafett-DM, följdes av hjälp till Solna OK vid finalen i Ungdomsserien. Tävlingen gick vid Hakungekrossen norr om Åkersberga.

15 funktionärer var med som en kompensation för att de hjälpte oss med Stafett-DM. Vi ansvarade främst för parkering och hjälpte till med att sätta ut och ta in kontroller. Vi fanns också på plats i speakerfunktionen med funktionärer. Ett stort TACK till alla som hjälpte till.

Naturpasset 2014

Fram till och med 9 november så vi ordnar "Naturpass" i Ursviksskogen. 40 kontroller väntar på ditt och andras 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).

OBS! Ett nytt försäljningsställe är Jaktvillans café i Järvastaden.

Hittills har vi sålt fler Naturpass än någonsin. Förra rekordet på 195 naturpass är slaget med råge. Och som sagt det håller på i några dagar till.

Höstmöte 11 november

Sektionen har sitt höstmöte tisdag 11 november kl. 19.30 i Ursviks Motionsgård, plan 2. Det är då vi ska välja våra kommittéer och uppdrag för 2015.

(Styrelse och revisorer väljer vi i februari när vi har vårt årsmöte.)

Om vår valberedning hör av sig, tacka gärna ja och försök bidra och hjälpa oss att bli en allt bättre sektion. Alla uppdrag är viktiga, små som stora.

Vill du som medlem också göra en insats och skillnad?

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

Utveckla vår verksamhet

I dessa tider i slutet på säsongen finns det anledning att fundera på hur vår verksamhet fungerar och vad vi kan göra för att attrahera ännu fler och utveckla vår verksamhet. Vi tänker prata kring detta på vårt Höstmöte 11 november, vid vår planeringskonferens (januari) och till sist förstås vid vårt Årsmöte (februari). Vill du vara med och diskutera? Kom gärna med på våra olika möten.

Ursviks Motionsgård

Från och med november är det vi orienterare som bemannar i receptionen på Ursviks Motionsgård. Efter de nyinförda tiderna så är det bara på lördagar och söndagar mellan klockan 10.00 och 16.00 som ska bemannas. Ställ upp och jobba, för dig själv och för sektionen. En dag i Motionsgården ger dig 5 startavgifter under 2015. Har du frågor så är du välkommen att ta kontakt med mig eller Hans-Erik Persson.

Förra året vann sektionen två pannlysen i **Skogskarlarnas nattpristävling**. I år kom vi på femte plats.

Tävlingen jämför antalet startande ungdomar vid Ungdomsseriens regionfinal (den som går i augusti) med antal startande ungdomar vid natt-DM.

Sundbybergs IK hade 27 startande i regionfinalen och 8 startande vid natt-DM. Det ger resultatet 29,6%. Vann gjorde Bromma-Vällingby med 75% (4 resp. 3 startande) före Attunda OK och Täby OK båda med 51,9% (27 / 14) samt Söders-Tyresö med 40% (10/4). Allt detta för att stödja nattorientering i Stockholm och i framtiden.

Till sist så hoppas jag att vi ses på någon träning i höstmörkret!

Passa kartan!

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM NOVEMBER 2014

	NOVEMBER			
1-Nov	Golden Rings, parstafett Hellas			
2-Nov	Höstlunken, patrulltävling Snättringe	UP avslutning		
3-Nov	Gympa		18.55 Brotorpshallen	
4-Nov	tisdagsträning		18.15 Motionsgården	
6-Nov	löpträning torsdag	Löpning med pannlampa – alla nivåer	18.00 motionsgården-	
8-Nov	Nordcup 2, Lidingö, Lidingövallen		Start från 10.00	Anmäl senast 4 Nov via Eventor
8-Nov	Tullinge, Medel	StOF konvent		
9-Nov	Tullinge, lång			
10- Nov	Gympa		18.55 Brotorpshallen	
11- Nov	tisdagsträning		18.15 Motionsgården	
11- Nov	Höstmöte, Val av kommitteer för 2015!		19.30 skidornas lokal	
12- Nov	Mila Stockholm By Night (MSBN)	Järsla, Järlagården	Start från 19.00	Anmäl senast 5 Nov via Eventor
13- Nov	löpträning torsdag	18.00-18.30 gemensam löpning för alla. 18.30- fortsatt löpning för violett, elit och gummor/gubbar	18.30-19.30 Teorikurs gul-orange, Skidornas lokal. Anmäl till Jajja	
15- Nov	Nordcup 3, Järfälla, Lillsjön		Start från 10.00	Anmäl senast 11 Nov via Eventor
15- Nov	Stockholm Rogaine			
15- Nov	StOF 15-16 projekt.			
16- Nov	Träning på tiomilapaket, Rånäs.	Mer info kommer		
17- Nov	Gympa		18.55 Brotorpshallen	
18- Nov	tisdagsträning		18.15 Motionsgården	
19-	Nattcup 1, Järfälla		Järfälla arrangerar,	

Nov			inbjudan kommer	
20- Nov	löpträning torsdag	18.00-18.30 gemensam löpning för alla. 18.30- fortsatt löpning för violett, elit och gummor/gubbar	18.30-19.30 Teorikurs 2 gul-orange, Skidornas lokal.	
22- Nov	Nordcup 4, Täby		Start från 10.00	Anmäl senast 18 Nov via Eventor
23- Nov	Långpass, Ursvik		10.00 Ursvik	
24- Nov	Gympa		18.55 Brotorpshallen	
25- Nov	tisdagsträning		18.15 Motionsgården	
27- Nov	löpträning torsdag	18.00-18.30 gemensam löpning för alla. 18.30- fortsatt löpning för violett, elit och gummor/gubbar	18.30-19.30 Teorikurs 3 gul-orange, Skidornas lokal.	
29- Nov	Nordcup 5, avslutning, Grönkullaskolan Rissne		Start från 10.00	Anmäl senast 25 Nov via Eventor. Funktionärer behövs, anmäl intresse till Bengt
30- Nov	JOK/BVSOK öppet Ultra KM, Lunsen Uppsala	Vi är inbjudna att vara med, banor på 15, 10 eller 5 km.		Anmäl via Eventor senast 27 Nov

Kolla alltid skvallersdan för senaste info

December

Lite förvarning för December:

- Vinterrogaine, första deltävlingen 7 dec!!!
- Nattcup, SIK arrangerar 3 Dec
- Tårt KM, tisdag 9 Dec (börja träningsbaka nu!)
- Gympa, löpträning och teknikträning
- Tomten!

NORDCUPEN 2014 DELTÄVLING 5 OCH AVSLUTNING

SIK arrangerar sista deltävlingen i Nordcupen tillsammans med pristudelage lördag 29 Nov. Tävligen blir en sprint i Rissne och tävlingscentrum i Grönkullaskolan (vi hade deltävling där 2011). Vi räknar med ca 200 deltagare.

Huvudfunktionärer blir Jajja som banläggare, Cecilia för marka och jag själv som tävlingsledare med god hjälp av Jan K.

Vi behöver alltid hjälp. Hör av dig till Bengt så får du en lämplig uppgift.

NATTCUP 2014-2015

Nu jkör nattcupen igång. I år med fler deltävlingar och Attunda kommer att vara med förutom SIK; JOK och BVSOK.

Preliminärt program

19/11 nattcup 1 Järfälla

3/12 nattcup 2 SIK

21/1 nattcup 3 BVSOK

4/2 nattcup 4 SIK

18/2 Nattcup 5 JOK

4/3 Nattcup 6 Attunda

18/3 Nattcup 7 BVSOK



Sundbybergs IK orienteringssektionen inbjuder till

HÖSTMÖTE

TISDAG 11 NOVEMBER 2014

- Syfte:** Val av nya kommittéer och uppdrag inom sektionen.
- Diskussion kring vår verksamhet.
- Information från styrelse och kommittéer.
- Plats:** Ursviks Motionsgård, skidlokalen på plan 2.
- Tid:** Kl 18.15 Träning, vanliga tisdagsmodellen!
- Kl 19.00 Förtäring i form av kaffe, smörgåsar
och annat.
- Kl 19.30 Start av Höstmötet
- Deltagare:** **Alla i orienteringssektionen som vill påverka vår verksamhet under nästa år.**
- Innehåll:** Val av nya kommittéer och uppdrag.
- Diskussion kring aktiviteter under 2015.
- Information från styrelsen.

VÄLKOMNA!

Vill du utveckla din orienteringsteknik?

Några torsdagskvällar framöver kommer vi att ha en teorikurs i orienteringsteknik. Kursen vänder sig till alla som vill lära sig att bemästra orange nivå.

Första tillfället blir torsdagen den 13 november och kursen fortsätter ytterligare några torsdagar.

Tanken är att vi före teoriträffen springer ett kort distanspass på ca 30 minuter tillsammans, t.ex ett varv på 5-km eller runt sjöarna. Efter alla duschat, samlas vi och går igenom hur man bäst klarar av olika orienteringsproblem på dessa nivåer.

Vi startar löpningen 18:00 och hoppas vara klara för kvällen till 19:30. Vi ordnar med smörgås (innehåller förmodligen både gluten och laktos).

Vi kommer att använda oss av boken Full Koll – Gul till Orange och kommer att fokusera på orange nivå. Vi behöver ha din anmälan (mail till jan-olof.bogren@cinnober.com) senast tisdagen den 4 november så vi hinner beställa böcker.

Välkomna!

Jajja & Anna





Här kommer en sammanställning över våra duktiga ungdomars resultat i Stockholms Orienteringsförbunds Ungdomspriserna (UP) för 2014. Ett mycket bra resultat blev det 2014 med D12 i topp där Kajsa och Matilda lägger beslag på första och andra platserna. Så vitt jag kan minnas har vi aldrig förut haft en dubbelseger i UP-sammanhang förut. Flera av våra ungdomar kommer till nästa år att fortsätta i sin klass och blir då äldst i klassen vilken oftast är en klar fördel. Ett stort GRATTIS till er alla för en fin säsong 2014.

/Jan Kihl

UP-resultat för Sundbybergs IK 2014			
Plac	Namn	Klubb	Totalpoäng
<u>D16 (44 deltagare)</u>			
1	Hanna Hänström	Täby OK	100
6	Astrid Simonsson	Sundbybergs IK	78
<u>H16 (72 deltagare)</u>			
1	Simon Imark	Tullinge SK	100
8	Niklas Carlsson	Sundbybergs IK	64
<u>H14 (70 deltagare)</u>			
1	Elias Tidevall	Skogsluffarnas OK	100
9	Jonatan Ståhl	Sundbybergs IK	60
14	Kristoffer Tengroth	Sundbybergs IK	39
20	Rasmus Kihl	Sundbybergs IK	13
<u>D12 (75 deltagare)</u>			
1	Kajsa Bogren	Sundbybergs IK	100
2	Matilda Lindh	Sundbybergs IK	92
3	Linnéa Söderqvist	OK Ravinen	91
4	Therese Nilsson	OK Österåker	85
5	Sofia Ivers	Attunda OK	75
6	Nina Persson	Haninge SOK	70
7	Sigrid Carlsson	Sundbybergs IK	66
8	Amanda Granqvist	OK Ravinen	58
9	Sofia Edvardsson	Järfälla OK	53
10	Ronja Ståhl	Sundbybergs IK	52
<u>H12 (89 deltagare)</u>			
1	Fredrik Glännefors	Söders-Tyresö	100
19	Eskil Widehag	Sundbybergs IK	23

RESULTAT NATT KM UNGDOM, 23 OKTOBER

Torsdag 23 Oktober arrangerade vi årets mörkaste KM, natt Km för ungdomar. Orädda och duktiga ungdomar sprang bra på mörka banor i Ursvik. Gratis all klubbmästare!!!!

H14

1. Kristoffer Tengroth, 23.54
2. Jonatan Ståhl, 26.09
3. Tobias Abrahamsson, 32.06
4. Carl Tiemer, 50.58

D12

1. Matilda Lindh, 20.31
2. Sigrid Carlsson, 22.24
3. Ronja Ståhl, 24.21
4. Vilde Jonsson-Wold, 28.44

H12

1. Eskil Widehag, 19.04
2. Joel Thalen, 50.29

D10

1. Moa Fröstadius, 18.39
2. Fanny Olsson-Hallen, 44.00

H10

1. Birger Norman, 21.04
2. Mikael Kökeritz, utgått

utom tävlan (HD10 bana)

- Norea Almebäck, 17.42
- Alva Dahlqvist, 17.42
- Denice Eriksson, 17.42
- Vilmer, 22.26
- Ebba Hörling, 24.00

utom tävlan (HD14 bana)

- Jan Lindh, 36.34
- Moritz Hammar, 36.56
- Stefan Abrahamsson, 37.51

Natt-KM för HD 16 och äldre

Årets natt-KM för de lite äldre avgjordes i samband med Öppna Roslagsmästerskapen tisdag den 21 oktober. Tävligen gick i Åkersbergas norra delar med banor som bitvis var väldigt lätta.

H21 7360 m

1. David Mellin	55.53
2. Niklas Carlsson	58.57
3. Morgan Karlsson	61.47
4. Jonas Carlsson	68.08
5. Christian Lindh	75.42

H40 5690 m

1. Joakim Skantze	49.16
2. Ulf Hansson	52.51
3. Stefan Lindström	65.28

H50 5690 m

1. Jan-Olof Bogren	55.53
2. Mats Carlsson	56.30
3. Jan Kihl	60.25
4. Jan Lindh	87.36
- Hans Olsén	Ej start

H60 4150m

1. John Östlund	55.55
2. Hans-Erik Persson	59.45

H70 3620 m

1. Åke Linderöth	49.53
2. Gunnar Bramsten	73.45

Dessutom sprang Åsa Lindh D35 4150 m (enda "damen" som ställde upp).

Fullständig lista finns här

<http://eventor.orientering.se/Events/ResultList?eventId=9954&groupBy=EventClass>

Tack för i år! KM segrarna kommer att uppmärksammas på Tårt-KM.

Jan Kihl

25-manna den 11 oktober i Rudan

Så har vi genomfört en av årets höjdpunkter. Vi hade tre lag på startlinjen trots många återbud. Starkt jobbat av Uk-Hasse, som t o m visade på att om alla varit på hemmaplan/friska/oskadade så kunde vi ställt ett fjärde lag på startlinjen. Men – det är nästan alla år så att det teoretiskt behövs löpare för ytterligare ett lag.

Tävlingen gick vid Rudan liksom 1999 och 2004, så vi visste att det skulle bli tuff terräng och mycket skogsorientering. Dessutom var det mycket blött i skogen efter de stora regnfallen veckorna före. Delar av områdena för klubbttält var översvämmade dagarna före tävlingen, så många kom iförda stövlar, vilket visade sig var obehövt. Hela arenaområdet var torrt och solen sken hela dan.

Hasse och jag samt löparna på de två första sträckorna anlände redan i gryningen. Lagkuvert med nummerlappar skulle hämtas ut och lagändringar lämnas in. Resan dit var enkel – pendeltåg nästan hela vägen till arenan. Sista återbudet fick vi på arenan klockan åtta och fem minuter senare var den då snart sextioårige Kurt med i tredjelaget. Lagändringarna till följd av återbudet blev dock ganska omfattande och Hasse fattade som vanligt snabba beslut för att få in ändringarna inom föreskriven tid. Först när detta var klart började jag föra in löparnamnen på vår stora resultattavla. Har de senaste tio åren inte fallit för frestelsen att skriva in dessa i lugn och ro på fredagskvällen för att slippa besvärliga ändringar på morgonen, när allt händer runt omkring. Allt och alla var nu redo för start. Det här året var det tjejernas tur att springa startsträckan.

Sträcka 1

Starten var placerad väldigt nära vårt klubbttält och vi kunde se nästan 400 löpare ge sig av. Karolina prickade nästan den tid banläggaren beräknat att ledarlaget skulle ha. Hon var bara sju sekunder långsammare, men inte var hon i täten direkt, för den var drygt fem minuter före, men det blev en bra 117de plats. Ellen i tvåan kom in som 369 och vårt nyförvärv Caroline Ivarsson, med bakgrund i Lunds OK och som hittade oss via Motionorienteringarna i Ursvik, gjorde ett bra lopp och blev nr 313.

Sträcka 2

Här slängde storklubbarna in sina landslagslöpare och vi Niklas Carlsson. Fantastiskt resultat av Niklas menar jag. Om han utveckas lika mycket de kommande tre åren som han gjort de tre senaste så är han med i toppen då. Nu ett litet tapp till plats 133. Mårten Sundh har inte gjort så mycket väsen av sig som aktiv i år, men här höll han god klass och avancerade 14 platser. Ett par tvåmilapass i veckan mer under vintern och han är given i förstalagen på Tiomila till våren. Aaron Simson-Woods förde in tredjelaget på plats 360.

Sträcka 3

Damsträckan där fyra löpare går ut samtidigt, var i tjugo år, enda fram till för c a fem år sen, var styrka. Här tog vi många år in mer än hundra platser och dessutom tid på ledarlagen. Vi är inte lika starka nu, men Jenny, Malin och Carina kom in tät efter varandra medan Heléne nog stött på vissa problem. Andralaget kom in i ordning Madelene, Åsa Ölwegård, Lieslott och Margareta samt plockade in en plats. Trean kom in i ordning Kristin, Marita, mestadels gående, men hon sprang på upploppet samt Ingegerd och Åsa Lindh. Avancemang med åtta platser.

Sträcka 4

På denna sträcka startade vi med enbart ungdomar i 16-klass eller yngre. Veteraner får vara med här, men vi prioriterar så klart ungdomar. Stabila lopp av Kajsa, Matilda och Rasmus och storlopp av Jonatan som komprimerade tidsavståndet mellan löparna. 48 platser upp på denna korta sträcka. Laget tog också in mer än två minuter på täten. Rutinerade löpare också i tvåan där Ida, Ronja, Eskil och Sigrid tog in 35 platser. För tredjelagets Viktor, Alexander, Vilde och Vera blev det tyvärr en felstämpling trots Bengts kodsifferträning veckan före. Så dessvärre kom inte laget runt med godkänt resultat.

Sträcka 5

Här har de flesta av storlagen sina seniorer och vi en en blandning av gamla och unga. Assar, Stefan Hellberg, som gjort god come back i år, Morgan och Jajja avancerade upp till plats 113 och vi kom ett stycke närmare under 100 som var målet. I tvåan sprang Per, Ronny N, Henrik och Anders K och de växlade på plats 290, så fortfarande en bit upp till målet under 200. Tredjelaget luftade Carl Fey och bröderna brothers eller Ahlqvist Niklas, Pontus respktive Tobias. I år visade brödernas sträcktider att yngst var snabbast och äldst långsamast.

Sträcka 6

I förstalaget kom löparna in i ordning Göran, Joakim, Torbjörn och Uk-Hasse. Det skiljde nu knappt 6,5 minuter mellan första och sista löpare och platsen var 102. Tvåan med Sindre, Christian, Janne och Bengt tog in 38 platser och välade som lag 252. Bäst sträcktid i trean hade Tomas därefter John, Emil och Kurt.

Sträcka 7

Sista fyrparallella sträckan och här gäller det att komprimera tidsavstånden mella löparna för det är ju först när alla fyra är inne som löparen på sträcka 23 får gå ut. Löparna i etta kom in i ordning Mats, Ulf Hansson, ny från Lerum samt Simon och en helt ur slag varande Fredrik. Tidsavståndet bara knappt sex minuter mellan första och siste man. Fortfarande på plats 102. Lag tvås löpare kom in i ordning Urban, Lennart, Magnus Asplund, Grim med ett tidsgap på ganska precis sex minuter. Upp några platser och nu nr 239. Tredjelagets löpare kom in med bästa stäcktid för Ebbe och sen Jörgen, Janne L och Ansgar. Bra resultat för ettan och tvåan med bara 6 minuter från första till sista löpare.

Sträcka 23

Kristoffer gick ut i hög fart och hade en otrolig spurt. Dessemellan har han nog haft något teknikst problem, men han tog in till plats 96, den bästa under hela tävlingen. Göran i andralaget växlade som 222 efter att ryckt upp laget 17 platser. Göran hade 19 sekunder längre sträcktid än Kristoffen trots att han hade bättre tid vid sista kontrollen, så det skiljer en del i deras spurtförmåga. Rune i trean hade drygt fyra minuter längre sträcktid än Kristoffer, men så är han ju också typ 64 år äldre.

Sträcka 24

Astrid, med en utveckling liknande Niklas hade fått förtroende att springa denna sträcka. Med sin rutin från stora SM-stafetten så klarade hon sig utmärkt trots att hon fick släppa tre tjejer före sig, min vi var fortfarande på plats under 100, nämligen 99. Skidtjejen Malin Börjesjö fick gå ut strax innan växlingen stängde för omstart, men trots att det var glest med löpare i skogen plockade hon in nio platser och växlade på plats 213. Cecilia, mamma till Astrid behövde i trean tjugo minuter längre tid än dottern att avverka sträckan.

Sträcka 25

Storebror Carlsson gjorde precis vad vi förväntade oss. Han spurtade in som nr 98 och vi klarade målet. Lillebror Bjernulf, Tobias fick gå ut i omstarten. Fast – där hade han en dålig position vid starten och fick jobba långt in i loppet för att ta ifatt tätklungan. Ett strålande lopp och han var inne som nr 204 och således mycket nära målen 200. Skulle vara kul om Tobias fick lite inspiration och vill vara med på lite fler orienteringar nästa år. Börje Sandström har ofta löpt denna sträcka för tredjelaget och gjorde ett lugnt och korrekt lopp.

Slutord

En fantastisk dag på 25manna med fint väder och trevliga klubbkompisar. Tack till dem som ordnade med smör, bröd och pålägg så att vi inte behövde svälta i de nästan timslånga markaköerna. Tack också till dem som hjälpte Hasse, Peter S och mig med laglederiet som t ex Ann-Marie och Bertil B som noterade växlingstider så att vi kunde vara uppdaterade, Göran D som skötte coachning i växlingsfällan tillsammans med flera andra.

Till kommande år ska vi nog försöka vara fler ledare för lagen. Jag tror att tre per lag skulle underlätta att få ut all information och få det att flyta på bättre.

UK-Hasse har utöver den detaljerade resultatlistan för våra lag skrivit några rader som bifogas nedan./ Jan F

UKs Ord

Efter att skapat en resultatlista för klubben utifrån de knapphändiga resultat arrangören tillhandahåller kan UK konstatera följande.

Vi hade åter igen tre fulla lag, i år även med några reserver men som vanligt ett lag på bänken bestående av skadade/sjuka och bortresta, vilket dränerade framför allt vårt första lag på krafter.

Resultatmässigt svarade ungdomarna på sträcka fyra i lag ett och två för de bästa insatserna tycker UK.

Lag etts löpare på sträcka fyra tog tom in 2.10 min på täten och avancerade därmed 48 platser. Även motsvarande sträcka i lag två klättrade 35 platser.

Tyvärr när det går fort blev det oxå lag tres fall just sträcka fyra, att det skall vara omöjligt att få runt alla tre lagen något år.

Pga återbud var det också nu flera unga löpare som fick ta ett steg framåt och bemästra nya sträckor, det gjorde de med bravur vilket är glädjande för framtiden.

För kalenderbitaren går det nu att gräva sig ned i resultaten och utläsa fakta, UK lyckades väl inte helt med indelningen löpare i mellan på parallell sträckorna (optimalt är ju att den långsammaste går ut först och den snabbaste sist och i optimala fallet har den som gick ut sist ätit in avståndet så att de kommer alla fyra på upploppet) men UK är iaf skapligt nöjd med utfallet i år.

Tack alla löpare och lagledare för era fina insatser.

/UK-Hasse

SUMPAN - 25-manna 2014 - RESULTAT

Str	Banl	l/bäst	Växltg	1 Nr 223/ sam. tid eft tid / +/-	Tot. Tid	nin/ kmats / +/-	2 Nr 302/ sam. tid eft tid / +/-	Tid	nin/ kmats / +/-	3 Nr 379/ sam. tid eft tid / +/-	Tid	nin/ km					
1	5.1	36		Karolina Hellberg	36.07	36.07	7.1	117	Ellen Hellesöy	54.10	54.10	10.6	359	Caroline Ivarsson	46.35	46.35	9.1
		30.47	30.47	5.20	5.20			23.23	23.23					15.48	15.48		
2	6.9	40		Niklas Carlsson	44.52	1.20.59	6.5	133	Mårten Sundh	55.50	1.50.00	8.1	345	Aaron Simson-Woods	67.39	1.54.14	9.8
		35.52	1.08.59	12.00	6.40		16	41.01	17.38		-14			45.15	29.27		
3	3.9			Carina Doyle	41.39	2.02.38	10.7		Åsa Ölwegård	53.47	2.43.47	13.8		Marita Samuelsson	52.46	2.47.00	13.5
				Jenny Allared	39.49	2.00.48	10.2		Madelene Bjernulf	46.27	2.36.27	11.9		Åsa Lindh	79.28	3.13.42	20.4
				Helené Arrestam	53.17	2.14.16	13.7	169	Liselotte Kihl	64.06	2.54.06	16.4		Ingegerd Carlsson	78.59	3.13.13	20.2
			27	Malin Robertsson	41.38	2.02.37	10.7		Margareta Ahlqvist	75.07	3.05.07	19.2	344	Kristin Hellberg	47.25	2.41.39	12.2
		26.13	1.38.17	35.59	23.59		36	1.26.50	45.49		-1			1.35.25	50.10		
4	2.8			Matilda Lindh	20.19	2.21.07	7.2		Ida Skanze	25.09	3.01.36	9.0		Viktor Lejonklou	Ej godk		
				Kajsa Bogren	17.45	2.20.22	6.3		Ronja Ståhl	25.02	3.08.49	8.9		Alexander Lindström	23.22		8.3
				Rasmus Kihl	20.27	2.23.05	7.3		Eskil Widehag	27.36	3.21.42	9.9		Wilde Jonsson-Wold	31.50		11.4
			17	Jonatan Ståhl	15.47	2.30.03	5.6	121	Sigrid Carlsson	21.10	3.26.17	7.6	309	Vera Bogren	26.06		9.3
		14.38	1.56.14	33.49	-2.10		-48	1.30.03	3.13		-35						
5	5.8			Stefan Hellberg	49.29	3.09.51	8.5		Per Schölin	54.15	3.55.51	9.4		Carl Fey	84.01		14.5
				Morgan Karlsson	53.08	3.14.15	9.2		Ronny Nordgren	61.54	4.10.43	10.6		Pontus Ahlqvist	67.57		11.7
				Assar Lindström	45.17	3.08.22	7.8		Anders Kolmskog	62.07	4.23.49	10.7	290	Niklas Ahlqvist	73.59		12.7
			35	Jan-Olof Bogren	47.20	3.17.23	8.2	113	Henrik Persson	57.11	4.23.28	9.9		Tobias Ahlqvist	56.35		9.7
		33.49	2.32.23	45.00	11.11		-8	1.51.26	21.23		-19						
6	4.8			Torbjörn Olsson	53.18	4.01.40	11.1		Sindre Jonsson-Wold	59.40	4.55.31	12.4		Kurt Maxé	77.22		16.1
				Göran Jonsson	46.07	3.55.58	9.6		Christian Lindh	58.30	5.09.13	12.2		Tomas Borg	55.22		11.5
				Hans Olsén	48.08	4.02.23	10.0	102	Bengt Svensson	48.12	5.11.40	10.0	252	Emil Lejonklou	76.30		15.9
			28	Joakim Skantze	43.26	4.00.49	9.1		Jan Kihl	47.10	5.10.59	9.8		John Östlund	63.00		13.1
		25.53	3.07.50	54.33	9.33		-11	2.03.50	12.24		-38						
7	4.9			Mats Carlsson	44.19	4.40.17	9.0		Urban Ståhl	60.19	5.55.50	12.3		Ansgar Simonsson	103.11		21.1
				Fredrik Bjernulf	45.16	4.46.05	9.2	102	Grim Jonsson-Wold	54.27	6.03.40	11.1	239	Jan Lindh	69.28		14.2
				Simon Mellin	41.40	4.43.20	8.5		Magnus Asplund	50.53	6.01.52	10.4		Jörgen Ahlqvist	66.45		13.6
			29	Ulf Hansson	39.56	4.42.19	8.1		Lennart Swahn	47.28	6.00.08	9.7		Ebbe Adolfsson	62.13		12.7
		28.12	3.38.43	1.07.22	12.49		0	2.24.57	21.07		-13						
23	3.8	23		Kristoffer Tengroth	37.10	5.23.15	9.8	96	Göran Doyle	37.29	6.41.09	9.9	222	Rune Carlsson	41.45		11.0
		24.17	4.06.40	1.16.35	9.13		-6	2.34.29	9.32		-17						(Omstart)
24	5.1	35		Astrid Simonsson	44.08	6.07.23	8.6	99	Malin Börjesjö	50.51	7.32.00	9.9	213	Cecilia Westström	64.49		12.7
					9.11		3	2.50.23	15.54		-9						(Omstart)
		31.13	4.41.37	1.25.46	9.11												
25	8.2	48		Jonas Carlsson	61.58	7.09.21	7.6	98	Tobias Bjernulf	45.53	(8.17.53)	6.6	204	Börje Sandström	95.52		13.9
		44.11	5.26.19	1.43.02	17.16		-1	(2.51.34)	(1.11)	(Omstart 6.9 km	-9						(Omstart 6.9 km)

Måndagsgymna Brotorpshallen

Välkomna till 2014-2015 säsongens gymna i Brotorpshallen.

Måndagar, samling Brotorpshallen 18.55.

Rolig träning med många klubbkamrater. En bra genväg till fin löpform och bra resultat 2015. Alla kan vara med, lätt att anpassa nivån efter egen förmåga. Både ungdomar och vuxna. Ledare under hösttermin är Bengt, Jonas och David. Till våren ansluter Anna F som ledare också. Vi hoppas givetvis också på några gästledare under året som kan ge nya och bra ideer. Nytt för i år är att vi bara har hallen mellan 19 och 20. Samlingen är därför 18.55 så att vi kommer igång i tid.

Vi ses på gymnan!!!

Bengt

NORDCUPEN 2014

Deltagande klubbar

Attunda, Järfälla, Väsby, Täby, Sundbyberg , Vallentuna-Össeby . Solna , Österåker, Bromma-Vällingby, Waxholm, IFK Lidingö

Tävlingsdatum och arrangörer 2014

Datum	Arrangör	Disciplin	Karta	Samling	Kontakt	Kommentar
25/10	Attunda	Lång	Törnskogen	Turebergs klubbstuga		Genomförd!!
8/11	IFK Lidingö	Lång	Grönsta			TC ej bestämt än.
15/11	Järfälla	Medel	Lillsjön		Robert Pedersen	Krock med StOF 1516
22/11	Täby	Lång	Skavlöten	Skavlöten	Sven Johansson	
29/11	Sundbyberg	Sprint	Rissne	Rissneskolan (prel)	Bengt Svensson	Prisutdelning i anslutning.

Kartskala HD16 ska om möjligt vara 1:15000 vid Långdistans. Sundbyberg står för prisutdelning direkt efter sista deltävlingen

Anmälan och poängberäkning

Eventor används för anmälan.

Anmälan senast tisdagen innan tävlingsdagen via Eventor.

Rutiner för tävlingar

Inbjudan till varje tävling kommer ca två 2 veckor före tävlingen.

Tävlingsklasser i Nordcupen skall vara U1- U2 (med skugga), HD10 – HD16, HD12Kort, HD4Kort och HD16Kort. Inga övriga klasser

Sportident används. Varje klubb ordnar SI-pinnar till sina löpare.

Fri start i alla U-klasser tillämpas.

Sundbyberg skaffar alla priser till avslutningen, pokaler till 1, 2 o 3:an (ej i U-klasser och Kort klasser) och medaljer till övriga som har deltagit i minst 3 deltävlingar

Vid rikligt med snö tillämpas gemensam start

REGLER

INDIVIDUELL TÄVLING:

3 bästa tävlingarna räknas. Lägst totalpoäng vinner!

Vid lika poäng vinner den som har bästa bästa-resultat: 1,2,4 slår 1,3,3.

Fortfarande lika gäller bäst placering på 4:e bästa tävlingen.

Fortfarande lika vinner flest tävlingar.

Fortfarande lika ger delad placering!

För medalj gäller deltagit på tre tävlingar oavsett klass.

KLUBB TÄVLING

Varje godkänd start under de fem deltävlingarna ger klubben 1 poäng, I klasserna HD10-HD16 bidrar 1:a plats och 2:a plats i varje klass med ytterligare 2 resp 1 poäng (vinst och andra plats i U klass och kortklass ger 1 poäng i klubbtävlingen)

Vi hoppas att alla SIKare upp till 16 vill vara med och samla poäng och hjälpa till att ta tillbaka förstaplatsen!

Efter första deltävlingen har vi häng på Attunda och Järfälla!!!! Kom och spring alla så kan vi vinna
Välkomna!

Bemanning av Ursviks Motionsgård vintern 2014 / 2015

Ursviks Motionsgård drivs sedan 1989 av skid- och orienteringssektionerna inom Sundbybergs Idrottsklubb. Intäkterna från gården är delade i två delar. En del som går direkt till sektionen och en annan del som fördelas bland de som jobbar i gården.

Det är snart dags för oss i orienteringssektionen att bemanna receptionen i Motionsgården.

Vi finns där under tiden från **1 november 2014 fram till och med 31 mars 2015**.

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.

OBS! Nya tider och färre dagar!

Vi ska finnas på plats mellan 10.00 och 16.00 varje lördag och minst varannan söndag.

Sektionen har beslutat att när vi arbetar en lördag eller söndag så motsvarar det 5 starter.

Avräkning görs vid varje årskifte.

Det gör det att de som INTE springer tävlingar (och gör av med pengar) 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 stötta aktiva vid t ex läger och resor.

STÄLL UPP, anmäl dig till ett eller flera pass under perioden.

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

Information kring ledarvästar inom Sundbybergs IK orienteringssektionen.

Syfte: Visa på VEM i Sundbybergs IK som är ledare för främst elit, ungdom vid träning & tävling. T ex lagledare, skugga eller motsvarande.

Tanken är att de som regelbundet har ett visuellt ledarskap inom klubben får en egen väst.

När ett ledaruppdrag tar slut uppskattas om vi får tillbaka västen.

Ledare (funktionärer) som har tydliga tidsbegränsade uppgifter lånar en väst om det finns tillgång på västar. De som lånar väst noteras på lista i klädförrådet i källaren på Ursviks

Motionsgård. Efter slutfört ledaruppdrag lämnas västen tillbaka.

Lista på utdelade ledarvästar hålls uppdaterad av klädansvarig.

Styrelsen
Jan Kihl

Material & Lokal kommittén
Lotte Ståhl



Kan våra trevliga träffar bli ännu trevligare?

Det är väldigt kul att vara del av en orienteringsklubb – särskilt när det är en klubb med så många trevliga människor som SIK! Vi träffas många gånger varje år; tävlingar, träningar, stafetter, läger, möten; och för många av oss blir det nästan som en andra familj! Ofta innebär våra träffar mat och dryck i olika former, men det är inte alltid så enkelt att organisera just den delen av träffarna. Mitt förslag är att vi försöker organisera våra sociala event lite bättre med en lista över alla tillfällen under året där våra evenemang förgylls lite extra av att vi har organiserat mat eller fika och att vi ser till att tidigt fördela ansvaret. Sedan får vi alla hjälpas åt att ta ansvaret för ett event och se till att mat eller fika serveras. Jag tänker mig att det i ansvaret ingår att handla, transportera, förbereda och laga till, duka fram, organisera disk och undanplockning, kvitton till kassören.

Här är ett förslag på event 2015 som behöver en ansvarig för mat&dryck.

Planeringsdagen, lunch och middag

Årsmötet, fika

Uppstartsdagen, lunch

Soppaträning, två gånger på våren och två på hösten

10-mila, enkel servering

25-manna, enkel servering

Höstmötet, fika

Nordcupen, fika för föräldrar en gång

Tårt-KM, fika

Något mer...

Hur ska vi organisera det här och vilka event ska vi se till att vi har en ansvarig för? Har du någon särskild soppa vi andra borde få smaka eller har du en fantastisk kaka på lut...? Vi tar upp frågan på höstmötet den 11 nov, annars kan du skriva på Skvaller eller mejla eller prata med mig. Styrelsen kommer att ta upp frågan efter att alla har haft chansen att tycka till.

Cecilia Westström

Cecilia.weststrom@gmail.com 070-694 4640