

Budkavlen



Oktober 2014

Innehåll

- Ordförandes rader
- Periodplan från TRUNK
- Inbjudan Natt-KM ungdom
- Inbjudan Natt-KM HD16-
- Nordcupen 2014
- Måndagsgympa i Brotorpshallen
- Inbjudan Skogsskola Höstlovet
- Tävlingsresultat september
- Bemanning Ursviks motionsgård
- Skogssportens Gynnare
- Nytt sponsoravtal

Ordförandes rader!

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

Jag vill börja med att hälsa alla nya medlemmar välkomna till vår sektion. Jag hoppas och tror att du ska trivas med oss!

Stafett-DM för Uppland och Stockholm

Vårt största tävlingsarrangemang på många år är avklarad med bravur.

Vi genomförde en nästan helt perfekt tävling efter att ha fått kämpa med tävlingsterräng, statliga myndigheter, banläggjarbrist, skogsavverkning mm

Ett stort TACK till Ingegerd och hennes funktionärsstab som gjorde detta möjligt. Många är de oegennyttiga timmarna som lagts ned på detta arrangemang. Tack för det!
Förhoppningsvis genererar detta en stor intäkt till sektionen som vi kan använda på ett bra sätt i framtiden.

Notera även att vi ska hjälpa Solna OK med ca 15 funktionärer vid **Ungdoms-serieavslutningen 5 oktober** som en kompensation för att de hjälper oss med Stafett-DM. Vi ska främst ansvara för parkering och hjälpa till med att sätta ut kontroller. Vi ska också assistera vid rivning av kontroller.

Vill du vara med? **Kontakta mig snarast!**

Naturpasset 2014

Fram till i början av november så vi ordnar "Naturpass" i Ursvik.

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 en månad till.

Natt-KM 21 oktober + 23 oktober

Vi har beslutat att vårt klubbmästerskap i nattorientering för vuxna HD 16- avgörs i samband med OK Österåker´s tävling "Öppna Roslagsmästerskapen" tisdag 21 oktober.

Natt-KM för ungdomar avgörs i Ursvik torsdag 23 oktober.

Ställ upp och avgör vem som är klubbens bästa i just din klass.

Se mer info på annat håll i denna Budkavle.

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!

Jag vill till sist önska dig LYCKA TILL med alla tävlingar och träningar under hösten och att du ställer upp vid 25-manna 11 oktober. Vi behöver 75 personer för att fylla våra lag.

Passa kartan!

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM OKTOBER 2014

	OKTOBER			
1-Oct	Natti-Natti, Enskede	nattstafett		3 lag från SIK
2-Oct	Nybörjarkurs Torsdag, 17.00 Ursvik	Torsdagsträning grön.vit och gula grupper, 17.00 Ursvik	Teknikträning arrangör, see info skvallersida	
4-Oct	Österåkersstafetten, Åkersberga	Österåker, Medel		
5-Oct	Ungdomsserien final Åkersberga	Solna arrangerar med stöd av SIK. Anmäl för funktionärsinsats till Janne Kihl		Anmäl senast 28 Sep
4-5 Oct	Övernattningssläger Ursvik, nybörjarungdomar och alla ungdomar upp till 12.			
7-Oct	Tisdagsträning	Skogskul för de yngsta (säsongsavslutning), Fart&Fläkt för ungdomar och äldre och den traditionella backe&intervall	18.15 Ursvik (samtliga grupper),	25manna möte 19.30 Ursvik. UK avslöjar lagen!!!!
9-Oct	Nybörjarkurs Torsdag, 18.00 Ursvik	Torsdagsträning ungdom (alla grupper), 17.00 Ursvik		
11-Oct	25manna	Rudan, Haninge		
12-Oct	25manna korten	Rudan, Haninge		
13-Oct	Gympa, 18.55 Brotorpshallen	Säsongstart !!!		OBS! Samling lite tidigare, vi har lokalen denna säsong mellan 19 och 20
14-Oct	Tisdagsträning	Fart&Fläkt för ungdomar och äldre och den traditionella backe&intervall	18.15 Ursvik (samtliga grupper)	
16-Oct	Torsdagsträning ungdom, 18.00 Ursvik	Alla grupper (även nybörjare)		OBS tiden, medtag pannlampa (enkel lampa duger)
18-19 Oct	Daladubbeln			
20-Oct	Gympa	18.55 Brotorpshallen		

21-Oct	Natt KM Vuxna (från HD16) i Åkersberga			Se inbjudan
21-Oct	Tisdagsträning	Fart&Fläkt för ungdomar	18.15 Ursvik	
23-Oct	Natt KM, Ungdom upp till HD14	18.00 Ursvik	Anmälan senast 21 Okt	Se inbjudan
24-Oct	Haningenatten			
25-Oct	Nordcup 1, Attunda, Törnskogen		Anmälan senast 21 Okt	
25-26 Oct	Smålandskaveln	Anmäl intresse via Eventor		
27-29 Oct	Skogsskola Höst	Se inbjudan		
28-Oct	Löpträning Tisdag, 18.15 Ursvik	Intervall/Backe grupp		
1-Nov	Golden rings, Hellas	Patrulltävling		
2-Nov	Höstluunken, Snättringe, Ballingsnässkolan	Patrull, Ultra	UP avslutning och prisutdelning	

Kolla alltid skvallerdan för senaste info

November

Lite förvarning för November:

- Nordcup på lördagar med avslutning 29 Nov i Rissne
- 2 Nov Höstluunken och prisutdelning UP
- Gympan, tisdagsträning, löpträning torsdag med pannlampa och nattcup

25 MANNA

Välkomna på 25manna möte tisdag 7 Oktober 19.30 Ursvik.
UK avslöjar lagen!!!!

Natt KM ungdom

Inbjudan till klubbmästerskap nattorientering för ungdomar upp till 14 år.
Miss inte årets tuffaste klubbmästerskap!!!!

Torsdag 23 Oktober, gulahuset Ursvik, samling 18.00, start från ca 18.45.

Klasser: H10 D10 H12 D12 - alla ca 2 km, H14 D14 - ca 3km (man får också ha skugga men då blir det utom tävlan)

Klasserna upp till HD12 har enkla banor nära elljusspåret, man klarar sig med enkel pannlampa (ca 100-150kr på Clas Ohlsson eller teknikmagasinet). För HD14 finns det några lånelampor.

Anmäl senast Tisdag 21 Okt till Bengt.

Ta med egen SI bricka om ni har (finns att låna för övriga).

OBS: måste vara minst två startande i klassen för att räknas som klubbmästerskap.

OBS2: äldre ungdomar får gärna springa HD14 banan men startar då efter KM klasserna.

Välkomna!



Sundbybergs IK inbjuder till Natt-KM 2014 för HD 16-

Tid: Tisdag 21 oktober 2014 från kl. 19.00

KM-klasser: H och D16, H och D 17-20, H och D21, H och D40, H och D50, H och D60, H och D70.

Men eftersom arrangören ordnar klasser HD21, HD20, HD16, HD14, HD12, HD10, HD35, HD45, HD55, HD65, HD75 så får klasserna **HD40 springa HD35, HD 50 springa HD45, HD 60 springa HD55, HD70 springa HD65. OBS! Se till att du anmäler dig i rätt klass!**

Det finns även möjlighet att springa öppna motionsklasser men de gäller inte som KM

ÖM1, ÖM3, ÖM7,
ÖM8

OBS! Vi har 10 års-klasser vid KM vilket innebär att alla som springer 35, 45 o s v måste "backa" en eller två klasser vid KM.

Samling: Åkersberga Sportcentrum med Arena/TC vid Hackstastugan (OK Österåkers klubbstuga.)

Banlängder: Sedvanliga banlängder för respektive klass.

Starttider: Fri start 19.00 – 20.30.

Karta: Färgutskrivnen karta i skala 1:10 000.(För äldre, kanske skumögda, anpassas.)

Anmäl dig via Eventor senast 14/10 <http://eventor.orientering.se/Events/Show/9954> eller mail till mig **senast den 13/10.** jankihl@bredband.net

Efteranmälan Senast söndagen 19 oktober mot 50 % förhöjd avgift.

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

Övrigt: Arrangemanget är ett samarrangemang med OK Österåker.

Välkomna! Sundbybergs IK – Orientering

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		
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 tävningar

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!
Välkomna!

Måndagsgympa Brotorpshallen

Välkomna till 2014-2015 säsong gympa i Brotorpshallen.

Första tillfället **måndag 13 Oktober 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 gympan!!!

Bengt

*Kom och lek, orientera och ha kul
med oss på Sundbybergs IK:s
Orienteringssektions*

SKOGSSKOLA

v.44 27-29:e Oktober 2014



Alla mellan 8 och 14 år (födda 2006 och tidigare) är välkomna! Vi delar in deltagarna i grupper efter orienteringsvana. De flesta kommer att hålla till i Ursvik, men klarar du gul nivå åker vi iväg på andra kartor i närheten under två av dagarna.

Program

Samling vid klubbstugan i Ursvik varje morgon kl 9.00, där vi delar in oss i grupper. Vi leker, kör stafetter, tränar orientering och har kul mest hela tiden! Utomhus är vi oavsett väder, men några aktiviteter kan bli inomhus om det regnar väldigt mycket...

Lunch ingår, och vi bjuder på lite saft och frukt eller kex när magen börjar kurra på eftermiddagen. Vi håller på från 9.00 till ca 15.00, förutom sista dagen då vi kör en Nattorientering på kvällen (då blir det avbrott för att gå hem efter eftermiddagspasset)

SL-resor ingår, om du hamnar i gruppen som åker till andra områden.



Kostnad och anmälan

SIK-medlem som betalat sektionsavgiften till orienteringssektionen: 480:- .
Faktura skickas från kansliet och skall betalas innan start.

Är du medlem i SIK tillkommer medlemsavgift till orienteringssektionen (100 kr), är du ej medlem i SIK tillkommer SIK:s medlemsavgift (200 kr). Dessa faktureras.

Anmäl dig på sikorientering.se/hostsogsskolan14 senast den 12/10! (Först till kvarn-principen gäller...)

Vid frågor kontakta: *Liselott Kihl, [liselott.kihl at bredband.net](mailto:liselott.kihl@bredband.net), tel 070-691 59 66*

Tävlingsresultat i september (ett urval)

6/9 Lång DM

2. D12 Matilda Lindh
2. H75 Rune Carlsson
2. D55 Carina Doyle
3. D35 Karolina Hellberg
3. Jan Olof Bogren

7/9 Medel DM

1. H75 Rune Carlsson
1. D35 Karolina Hellberg
2. D55 Carina Doyle
3. D12 Matilda Lindh
3. D16 Astrid Simonsson

12/9 Natt DM

1. D12 Matilda Lindh
1. H75 Rune Carlsson
2. D40 Anna Falk
3. D16 Astrid Simonsson
4. H21 Fredrik Bjernulf

14/9 Stafett DM

1. D12 (MatildaLindh/Ida Skantze,Maja Falk/Kajsa Bogren)
3. H20 (Jonas Carlsson/ Niklas Carlsson/ David Mellin)

19/9 USM sprint

7. D16 Astrid Simonsson
18. H15 Niklas Carlsson

20/9 USM lång

13. H15 Niklas Carlsson

21/9 Waxholms OK

1. D21 Karolina Hellberg
1. H75 Rune Carlsson
1. H40 Ulf Hansson
1. D12 Sigrid Carlsson
1. H18 Jonas Carlsson

27/9 Hellas

2. H16 Niklas Carlsson

28/9 Veteran SM

1. H75 Rune Carlsson

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

Skogssportens Gynnare

Orientering är världens finaste sport – det tycker de som driver arbetet med Skogssportens Gynnare. Skogssportens gynnare är en ideell förening som bildades 1961. Målet är att stödja och främja den svenska orienteringsrörelsens utveckling och utbredning, och det görs genom att samla in och förvalta pengar som sedan delas ut till individer, klubbar och andra som på ett eller annat sätt gör stora insatser för svensk orientering.

”Det är vår övertygelse och förhoppning att Gynnarnas Stipendier och utmärkelser stimulerar och motiverar till fortsatt ideellt engagemang och utveckling av vår idrott.”

Pengarna kommer främst från medlemmarna genom den årliga medlemsavgiften.

Du är väl medlem i Gynnarna? Vi behöver ditt stöd!

<http://www.orientering.se/SkogssportensGynnare/Blimedlem/>

Du som tycker att ditt liv är/blivit rikare genom skogssporten och som gärna vill ge tillbaka, Du som vill stimulera fler ungdomar, familjer och vänner över generationsgränser till fin samvaro, till kontakt med naturen och till en god gemenskap, eller Du som är förälder, anhörig eller bara gläds åt att se lyckliga medmänniskor bege sig ut i naturen för att orientera – till fots, på skidor, på cykel, med rullstol.

Du är välkommen som Gynnare.

Medlemsavgiften sätter Du in på bankgiro 578-1075.

Glöm inte att fylla i avsändare, namn och adress, och gärna din e-postadress också!

Personlig medlem	250:-
Pensionär	200:-
Familj, förening eller förbund	400:-
Företag	2000:-

Stöd Gynnarna med en gåva vid högtidsdagar och kondoleanser

Skogssportens Gynnare står till tjänst som orienteringsrörelsens kanal för hyllningar och kondoleanser. Istället för blommor kan du skänka en gåva till Skogssportens Gynnare.

Sundbybergs IK brukar ibland uppmärksamma medlemmar vid dödsfall eller högtidsdagar med att skänka pengar till ”Gynnarna”. Det kan du också göra!

/Jan Kihl

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