

Budkavlen



September 2014

Innehåll

- Ordförandes rader
- Periodplan från TRUNK
- SIK arrangerar stafett DM
- Inbjudan Medel KM
- Tävlingsresultat augusti
- Skogssportens gynnare
- Inbjudan Ursviks XTreme Trail final
- Nytt sponsoravtal

Ordförandes rader!

Höstsäsongen är i full gång och sektionens stora utbud rullar 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 det på våra deltagarsiffror och vår närvarorapportering.

Jag vill här passa på att hälsa alla nya medlemmar välkomna till vår sektion. Jag hoppas att du ska trivas med oss.

Vill du som medlem också göra en insats och skillnad?

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

Stafett-DM 14 september

Vårt största tävlingsarrangemang på några år närmar sig allt fortare. Det inte alls långt kvar till vårt största arrangemang under året. Vi bjuder in till Stafett-DM för Uppland och Stockholm ute vid Kungsängen på "valdagen" den 14 september.

Mer information kommer i denna Budkavle samt på skvaller och hemsidor. **Notera att du kommer att behövas som funktionär.** Även om du inte står på Ingegerds funktionärlista så tycker jag att du ska höra av dig och vara med.

Vi har mängder med små uppdrag att fördela och det blir mycket lättare om vi delar på jobbet.

Notera även att vi ska hjälpa Solna OK med 10-15 funktionärer vid **Ungdoms-serieavslutningen 5 oktober** som en kompensation för att de hjälper oss med Stafett-DM. Vi ska främst hjälpa till vid starten och ansvara för parkeringen.

Till detta återkommer jag med mer info under slutet av september.

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

Motions-OL 2014

I skrivande stund har vi tillsammans med Solna OK arrangerat 9 olika motionsorienteringar under 2014. Hittills har vi slagit rekord. Snittet under 2014 är betydligt högre än tidigare. 78 deltagare i snitt hittills jämfört med 63 i snitt 2012 och 2013. Med toppnoteringarna med 127 startande den 26 juni och 107 startande den 28 augusti är vi uppe på såna deltagarsiffror att vi behöver fundera kring hur vi tar nästa steg.

Nu har vi verkligen satt pressen på oss själva att göra det ännu bättre 2015 och höja deltagarsnittet ytterligare.

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 två månader till.

Medel-KM 21 september

Vi har beslutat att vårt klubbmästerskap i medeldistans avgörs i samband med Waxholms OK's tävling. 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.

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.

Jag vill till sist önska dig ett stort 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 SEPTEMBER 2014

	SEPTEMBER			
1-Sep	Måndagsteknik med Lidingö			
2-Sep	Tisdagsträning	Skogskul för de yngsta, Fart&Fläkt för ungdomar och äldre och den traditionella backe&intervall	18.,15 Ursvik (samtliga grupper),	
4-Sep	Torsdagsträning Ungdom, 1700 Ursvik	Nybörjarkurs Torsdag, 1700 Ursvik	Teknikträning arrangör BVSOK	Motions-OL Solna (10)
6-Sep	DM Lång, Sigtuna. UP			
7-Sep	DM, medel, Rånäs, UP			
8-Sep	Måndagsteknik med Lidingö	Se skvellersida		
9-Sep	Final Ursvik Xtreme Trail	Denna vecka istället för löpträning	Se inbjudan	
11-Sep	Torsdagsträning Ungdom, 1700 Ursvik	Nybörjarkurs Torsdag, 1700 Ursvik	Teknikträning Enebyberg	
12-Sep	DM Natt, Täby, UP			
14-Sep	DM Stafett	SIK arrangerar	Alla behöver hjälpa till	
16-Sep	Tisdagsträning	Skogskul för de yngsta, Fart&Fläkt för ungdomar och äldre och den traditionella backe&intervall	18.,15 Ursvik (samtliga grupper),	
18-Sep	Torsdagsträning Ungdom	Nybörjarkurs Torsdag	Teknikträning	
	19-21 Sep: USM Köping-Kolsva			
19-Sep	Ravinen, natt	UP (HD -14)		

	20-21 Sep SM Lång Uppland			
21- Sep	Waxholm, medel (Rindö)			
23- Sep	Tisdagsträning	Skogskul för de yngsta, Fart&Fläkt för ungdomar och äldre och den traditionella backe&intervall	18.,15 Ursvik (samtlige grupper),	
25- Sep	torsdagsträning Ungdom	Nybörjarkurs Torsdag	Teknikträning	
	26-28 Sep: SM medel + stafett Uppsala			
27- Sep	Hellas, medel, UP			
28- Sep	IF Thor, publiktävling			
23- Sep	Tisdagsträning	Skogskul för de yngsta, Fart&Fläkt för ungdomar och äldre och den traditionella backe&intervall	18.,15 Ursvik (samtlige grupper),	

Kolla alltid skvallersdan för senaste info

OBS. Bengt har ny emailadress: bengt.svensson@keysight.com

Förvarning

I oktober blir det Ungdomsseriefinal (vi hjälper till), Österåkersstafett, 25manna, Daladubbel och så startar Nordcupen och måndagsgympan kör igång.

Stafett-DM 14 september 2014

Nu börjar Stafett-DM närma sig...

Organisatoriskt börjar det mesta falla på plats och det drar igång redan på måndag för sekretariatet. Vi ska även plocka kartor och få till gafflingar och göra iordning lagkuverten. Som det ser ut nu, så är det tisdag till torsdag, som detta kommer att ske veckan innan. Fredag eftermiddag börjar transporter ut till TC. Börje Wahlgren kommer att fråga om hjälp med släpvagnar och chaufförer på skvallret, men vet du redan nu att du kan ställa upp, så kontakta Börje direkt.

Under lördagen kommer uppbyggnad av TC, dusch och parkering ske. De flesta kontrollerna kommer sättas ut och sekretariatet (inkl IT) kommer att testköra på plats för att se att strömförsörjningen fungerar och kablarna räcker till förutom det rent tävlingstekniska. Sedan är det söndag..... Viltavdrivningen kommer att börja 06.00, provlöpningen blir en andra våg genom skogen som kommer att starta runt 7 och den måste vara klar senast 08.30. Lagändringar måste vara inne senast 09.00 och 10.00 går första start...

Men det fattas fortfarande funktionärer. Nedan följer den senaste bemanningen av de olika funktioner som behövs före, under och efter tävlingen. Notera att några av er förekommer på flera funktioner, tex parkering och sekretariatet.

Det finns fortfarande ett antal nn som behöver fyllas.

Eventuella återbud lämnar ni till Ingegerd, mobil 070 353 70 42.

Kolla skvallret och hemsidan för senaste uppdatering och samlingstider.

Fetmarkerat namn är funktionsansvarig

Bemanning Stafett-DM version 4 140825

Tävlingsledning:

Ingegerd Carlsson

Urban Ståhl (mark & vilt)

TC och dusch (12-15 sep)

Börje Wahlgren (070 654 16 54)

Stefan Abrahamsson (dusch)

Jan Falk

John Östlund

Rune Carlsson

Mats Carlsson (start & kartplank)

Hans Olsén (start & kartplank)

Lennart Reje (ej avstämd)

Hans-Erik Persson (ej avstämd)

Peter Sundh

nn (dusch)

nn(dusch)

nn

nn

Kontrollspikning (veckan innan)

Åke Linderöth

Rune Carlsson

John Östlund

Åke kontaktar fler om behov finns.

Banläggning

Jan Bojling och Ronny Falk

Kartplöck (veckan innan)

Ronny Falk

Göran Jonsson

Göran Doyle

Lotte Ståhl

Carina Doyle

Hans-Erik Persson (ej avstämd)

Mats Carlsson

Hans Olsén

Anders Kolmskog

Henrik Persson

Sekretariat, Öppna banor & Mål

Jan Lindh (ansv, Lagändr, Röd utg/utredn)
Randi R Hellesøy (lagändr, Röd utg/utredn)
Ansgar Simonsson (Lagändr, anm ÖM, avläsn mål)
Anna-Karin Björk (lagändr, avläsn växel)
Stefan Lindström (lagändr, avläsn växel)
Lotte Ståhl (Info, lagkuvert, resultat)
Åsa Lindh (Lagkuvert, anm ÖM, avläsn ÖM)
Ronny Nordgren (avläsn mål stafett)
Mårten Lundkvist (Röd utg/utredn)
Bengt Svensson (lagkuvert, röd utg/utredn)
Stefan Hellberg (Lagändr, röd utg/utredn)
Thomas Widehag (lagkuvert, anmäl ÖM)
Fredrik Persson (avläsn + strecktid ÖM)
nn målet
Jan Falk (måldomare, målstämpling)
Hanna von Zweigbergk (målet)

Parkering

Tomas Borg
Anders Wettermark
Gunnar Bramsten (ej avstämd)
Kurt Maxé
Mats-Ola Öberg
Örjan Westström (Cecilias far)
Ronny Nordgren
nn
nn
HD-16 innan tävling

Speaker

Jan Kihl
Anna Bogren
Fredrik Bjernulf
Simon Mellin (ej avstämd)
nn

Teknik (IT & SI)

Mårten Sundh
Magnus Asplund
Jan Bojling (SI-programmering)

Utsättning/Intagning kontroller

Ronny Falk återkommer här,
men löp- och OL säkra HD 17- får
räkna med att dubblera.

Resultat tavla

Lotte Ståhl
Kurt Maxé
Sissel (& Irma) Widehag

Kartinsamling

Bertil Bogren
Martin Kihl
Esther von Zweigbergk
Mats-Ola Öberg

Priser

Liselott Kihl
Pernilla Abrahamsson
Monica Timér

Viltavdrivning

Urban Ståhl
Jan Falk + ca 7 personer till

Start/Kartplank*Mats Carlsson**Hans Olsén*

Carina Doyle

Åsa Ölvegård (start öppna banor)

Mårten Thalén

Lisa Eriksson

Jan-Olof Bogren

Anna Falk

Erik Bjernulf (återkommer)

Anders Kolmskog

nn (start öppna banor)

Malin Robertsson

nn

nn

nn

nn

Marka*Cecilia Westström*

Margareta Ahlqvist

Jörgen Ahlqvist

Sonja Sundell

Sonja Falk

Ann-Marie Bogren

Peter Sundh

Madeleine Bjernulf

Helena Allgulander

Ellen Hellesøy

Luise Przibilla

nn

nn

Första Hjälpen

Miriam Pflugfelder

Saknas du på listan - hör av dig till Ingegerd. Löpare HD-20 kommer också att behövas efter loppet.

Tack på förhand! / Ingegerd



Sundbybergs IK inbjuder till Medel-KM* 2014!

Tid: Söndag 21 september 2014 i samband med Waxholms OK´s tävling.

Samling vid Ursviks Motionsgård kl. 08.30 för de som vill ha gemensam transport!

KM-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 Öppen 5 (lämplig för ”vuxen motionär”).

OBS! Vi har 10 års-klasser vid KM vilket innebär att alla som springer 35, 45 o s v måste gå upp en klass för att vara med på KM.

Samling

Oskar-Fredriksborg, Rindö (Färja från Vaxholm eller Värmdö). Vägvisning från rondellen vid Värmdöfärjan på Rindösidan.

Banlängder och svårighetsgradering enligt SOFTs tävlingsregler.

Starttider Första start klockan 10.00.

Karta i skala 1:7500 för HD 60- , 1:10 000 för övriga, ekvidistans 5 meter ritad 2013-2014

Terrängbeskrivning Måttligt kuperad. Detaljrika höjdparter. Blandskog med varierande framkomlighet. Området genomkorsat av ett antal större och mindre stigar.

Anmäl dig via Eventor senast 14/9 eller (om du inte har egen SI-pinne) mail till mig **12/9**. Då anmäler jag dig med en av klubbens SI-pinnar.

OBS! Kom ihåg att anmäl dig i rätt klass.

Efteranmälan

Efteranmälan via Eventor mot 50% högre avgift senast onsdag den 28 augusti kl 21.00.

Kollektivtrafik Buss 670 från Tekniska högskolan, byte till buss 688 i Vaxholm/Rindö. Hållplats Oskar-Fredriksborg. Se tidtabeller på www.sl.se .

Avstånd buss-TC 800 meter.

Bilparkering Avstånd från TC max 200 meter. Avgift 30 kronor.

ALLA kan och får vara med, även mindre ”rutinerade” föräldrar, vuxna .

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

Välkomna! Sundbybergs IK - Orientering

* Klubbmästerskap (i Sundbybergs IK)

Tävlingsresultat i augusti (ett urval)

16/8 Svartviksmedeln

- 1. D12 Kajsa Bogren
- 1. H75 Rune Carlsson
- 3. D12 Matilda Lindh
- 3. Astrid Simonsson

17/8 Långhundra

- 1. D12 Kajsa Bogren
- 1. D40 Anna Falk
- 1. H21 Morgan Carlsson
- 3. H14 Kristoffer Tengroth

23/8 Attunda OK

- 1. D12 Matilda Lindh
- 3. D12 Kajsa Bogren

30/8 För-SM Hemfosa medel

- 3. D12 Sigrid Carlsson
- 3. H14 Jonatan Ståhl

31/8 För-SM Hemfosa lång

- 1. D12 Kajsa Bogren
- 1. D40 Anna Falk
- 1. H17-20 kort Martin Kihl
- 1. H35 Hans Olsén
- 3. D12 Sigrid Carlsson

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



IKANO
Bostad

Sundbybergs IK – Motionsgården inbjuder till
Ursvik XTreme Trail final 2014

Tisdag **9 september 2014** vid Ursviks Motionsgård, Sundbyberg.

Ursvik XTreme Trail är både ett breddlopp för alla samtidigt som den fungerar som final för Ursvik XTreme Trail 2014.

Klass	Längd	Starttid	Ord. Avgift/ Efteranm.
Motion (Damer/Herrar)	5 km	18.10	150 kr / 300 kr
(Damer/Herrar)	10 km	18.05	150 kr / 300 kr
Ungdom H/D 13-14	5 km	18.10	75 kr / 150 kr
Kotteskubbet,			
Ungdom (f. – 2002)	1,5 km	17.45	25 kr / 50 kr
Småkottar f. - 2007)	0,6 km	17.55	25 kr / 50 kr
Ursvik XTreme Trail	(tävling och motion)		
(Damer/Herrar)	15 km	18.00	200 kr / 400 kr

Anmälan: Anmälningsavgift sätts in på plusgiro 462 08 49-2. OBS! Ange namn och klass på blankett eller meddelande.

Sista anmälan torsdag 4 september 2014.

Efteranmälan kan bara ske via mail eller telefon fram till kl. 16.00 på tävlingsdagen. Betalning för efteranmälan sker då kontant vid start.

Info: Ursviks Motionsgård tel. 08/706 82 31, motionsgarden@sik.org
Jan Kihl (tävlingsledare) 070 /515 2883 (vaken tid).

Omklädning i Ursviks Motionsgård! Enklare servering kommer att finnas.
Tävlingsinformation kommer att publiceras på www.sik.org.

Välkommen!

/Sundbybergs IK -
Motionsgården



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