

# Budkavlen



## April 2015

### Innehåll

- Ny träningstid/samlingsplats torsdagar
- Ordförandes rader
- Träningsprogram
- Teknikträning ungdom tillsammans med Lidingö
- Inbjudan Skogsskola Danderyd v25
- Inbjudan Skogsskola Ursvik v25 och v33
- Inbjudan Föräldrakampen 25/4
- Inbjudan motionsorientering
- KM-plaketter

# **VIKTIG INFORMATION**

till alla som tränar/samlas i Ursvik på  
torsdagar!

Från och med vecka 16, dvs veckan efter påsklovet införs  
följande förändringar:

**Träningstiderna** ändras, från kl 17.00 till kl **17.30!**

**Samlingsplatsen** ändras, från "stugan" till att vara  
utanför **Brotorpshallen**.

Detta gäller alltså såväl

- Nybörjargruppen (Liselotts grupp),
- GrönVit grupp (Åsas grupp),
- Gul grupp (Bengts grupp, för tillfället ledd av Ronny F)
- Orange-violett grupp och övriga (som samlas i Ursvik men oftast åker någon annanstans)

Första gången detta träder i kraft blir alltså torsdagen den 16:e april.

Orsakerna till denna förändring är flera: byte av klubblokal/förvaring av material är en uppenbar orsak, möjlighet för ledarna att sätta ut kontroller i tid till träningen, väntetid för syskon i olika grupper, problem att hinna pga trafik är andra. Vi kör detta på försök under resten av våren, och utvärderar sedan inför hösten.

Alla andra tider och samlingsplatser är oförändrade.

/TRUNK

## Ordförandes rader!

Nu är det väl vår på riktigt? Eller vad tycker du?

Påskan kommer ganska tidigt i år och det brukar vara ett säkert tecken på att våren är på gång. Nu är det verkligen hög tid att starta vårsäsongen och anmäla sig till allt man vill vara med på. Jag hoppas att du vill vara med på mycket.

### Arrangemang

Vi arrangerar som vanligt tävlingar, av olika slag, för att "tjäna pengar" till vår verksamhet, sprida orienteringssporten samt för att säkerställa att vi har ett tävlingsprogram i Stockholm.

Vårt största åtagande i år är **finalen** i Stockholms Orienteringsförbunds **"Ungdomsserie"**. Tävlingen kommer att gå söndag 4 oktober. Vi kommer att erbjuda alla ungdomar en final med sprintorientering i Kista. Vi räknar med omkring 900 ungdomar kommer till start.

Boka redan IDAG den 4 oktober för att hjälpa oss med att skapa en så fin final som möjligt för vår framtid i orienteringssporten. Mer info kommer.

### Ursvik XTreme 2015

Det pågår en del förnyelse av vårt arrangemang. Vi har skapat en ny hemsida. [www.ursvikxtreme.se](http://www.ursvikxtreme.se) och en ny klass/bana.

Vi erbjuder även en 7,5 km variant på samma spår.

Tävlingsdagarna är satta till (samtliga är tisdagar)

- 21 april
- 5 maj
- 19 maj
- 2 juni
- 16 juni
- 18 augusti
- 1 september

Den sista gången blir det final med gemensam start.

Du som är medlem i orienteringssektionen kan hjälpa oss på två sätt.

1. Ställ upp en tisdag och hjälp oss att genomföra arrangemanget. Vi diskuterar i dagarna med skidsektionen om hur mycket de vill/kan vara med. Det innebär att det kan bli lite mer jobb för oss om de väljer att inte vara med.
2. Sprid denna info i ditt nätverk så att vi får riktigt många deltagare.

Om du vill springa 7,5 eller 15 km så springer du som medlem gratis!

Välkomna!

## **Motions-OL 2015**

Under april startar vi med våra numera traditionella Motionsorienteringar. "Urviksmodellen" har skapat skola för andra arrangörer. Försök skapa flera arrangemang på samma plats och gärna samma tid så lockar det fler.

Läs mer på inbjudan som bifogas i denna Budkavle.

## **KM-dag**

På planeringskonferensen beslutade vi om en KM-dag den 23 maj 2015. Vi har en arrangör och vi återkommer med en utförlig inbjudan i nästa Budkavle.

## **Styrelsen har fördelat sitt "kontaktmannaskap"**

Styrelsen har sedan årsmötet formerat sig så här.

Ordförande: Jan Kihl

Vice ordförande: Cecilia Westström

Kassör: Tomas Borg

Sekreterare: Ingegerd Carlsson

Ledamöter: Åsa Lindh, Henrik Persson samt Thomas Widehag.

Därefter har vi fördelat vilka kommittéer och uppdrag som vi är kontaktpersoner för. **Vad innebär kontaktskapet?** Vara länken mellan kommittén och styrelsen. Inför mötet kontaktar vi våra kommittéer och hör oss för om de har några frågor eller om de behöver styrelsens input.

TRUNK	Thomas W
UK	Ingegerd
Arrangemang	Ingegerd
Information	Åsa L
Motion	Janne
SCC	Cecilia
Lokal & Material	Janne
Urviks motionsgård	Janne
Skid O	Ingegerd
Utbildning	Cecilia
Närvaroredovisning	Henrik
10-MILA	Henrik
IT	Åsa L
"Sociala event"	Cecilia

Till sist så vill jag önska dig och din familj en riktigt trevlig vår med många utmanande och trevliga träningar och tävlingar.

Passa kartan!

**Jan Kihl**

***Idrotta med glädje!***

## TRÄNINGSPROGRAM APRIL 2015

	APRIL			
1-Apr	StOF träffar	15-16 projekt Fredrika Bremergymnasiet	13-14 träff. BVSOK Kanaanbadet	
	2-6 April Påskläger	Blekinge	Tävlingar 5-6 april	
3-Apr	Påskorientering,	Kjula		
4-Apr	Ärloorienteringen	Ärlo		
5-Apr	Stockenfejden	Strängnäs		
6-Apr	<b>IFK Lidingö medel</b>			<b>UP</b>
7-Apr	tisdagsträning	Denna veck enart backe och intervallgrupp		
8-Apr	Natt träning inför Tiomila, eligruppen	Arlanda, samling Ursvik 19.00		
10-Apr	<b>Grymnatta</b>	Väsby OK, Giliinge		<b>UP HD16</b>
11-Apr	Länamedeln			
12-Apr	Rånässtafetten			
13-Apr	Måndagsteknik med Lidingö	<b>Start för måndagsteknik med Lidingö</b>		
14-Apr	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),	
16-Apr	Nybörjarkurs Torsdag	17.30 Ursvik		OBS, Ny tid
16-Apr	Teknikträning med grannklubbar	Samling Ursvik 17.30		OBS, Ny tid
16-Apr	Ungdomsteknik Ursvik	17.30 Ursvik	Grön-vit och gul grupp	OBS, Ny tid
17-Apr	Natt SM	Attunda	Kungsängen	
18-Apr	Attunda tävling		Kungsängen	
18-Apr	Stigtomtakaveln			

19-Apr	<b>Mälarhöjden, medel</b>			<b>UP</b>
20-Apr	Måndagsteknik med Lidingö			
21-Apr	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, Ursvik (1)
22-Apr	Tiomilarepet	Älvsjö-Örby	Västerhaninge	
23-Apr	Nybörjarkurs Torsdag	17.30 Ursvik		OBS, Ny tid
23-Apr	Teknikträning med grannklubbar	Samling Ursvik 17.30		OBS, Ny tid
23-Apr	Ungdomsteknik Ursvik	17.30 Ursvik	Grön-vit och gul grupp	OBS, Ny tid
23-Apr	Motions OL	Ursvik 17.00-19.00		Var med och spring eller hjälp till
24-Apr	Uppsala möte, natt			
25-Apr	<b>Gustavsberg, lång</b>		Fokustävling ungdom och föräldrar	<b>UP</b>
26-Apr	Ravinen, medel			
27-Apr	Måndagsteknik med Lidingö			
28-Apr	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),	

Kolla alltid skvallerdan för senaste info

### Förvarning

I maj kommer programmet också vara fullspäckat med massor av aktiviteter:

Miss inte tävlingar 1 och 3 maj, sprint DM 6 maj (UP), tiomila 9-10 maj, ungdomsserien. Vi arrangerar SCC från 20 maj. Alla behöver hjälpa till

Många tävlingar och ungdomsserien där alla ungdomar kan vara med.

## **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

13 april – Lidingö arrangerar

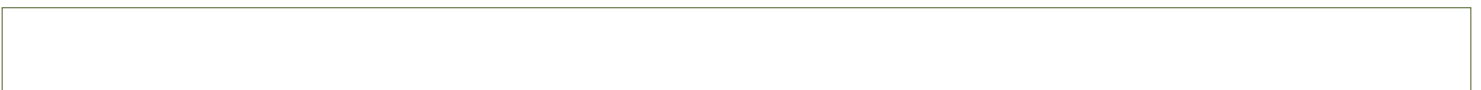
20 april – Sundbyberg arrangerar

27 april - Lidingö arrangerar

4 maj - – Sundbyberg arrangerar

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.





# Välkomna till Skogsskola 2015



Vecka 25, 15:e – 18:e Juni

Varmt välkomna till Sundbybergs IK:s första Skogsskola i Danderyd (i samråd med Enebybergs IFs orienteringssektion)! Dagar fyllda av orientering, lek och skoj tillsammans med glada unga ledare från SIK:s orienteringssektion. Skogsskolan passar dig som har lite OL-vana (upp till vit nivå) eller är nybörjare och är född 2002-2007.

## Program:

Vi kommer under veckan vara ute i skogen och på markytorna nära Danderyds sjöscoutkårs stuga Oskarsborg och i Rinkebyskogen. Vi leker, kör stafetter, tränar orientering och har kul mest hela tiden! Utomhus är vi oavsett väder, men är det alltför dåligt väder kan vi gå in i stugan en stund.

Lunch ingår, och vi bjuder på saft, frukt och kex när magen börjar kurra på eftermiddagen.

Samling sker vid stugan kl. 9.00 varje morgon och det roliga håller på fram till 14.30. Vi är kvar en stund till om någon behöver vänta på hämtning.

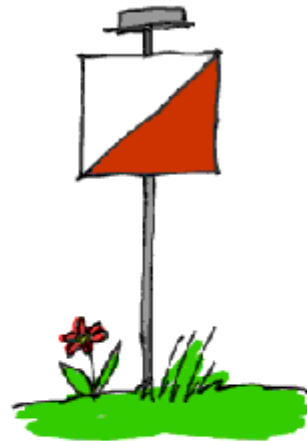
Anmälan senast söndag 3:e maj (Först till kvarn-principen gäller dock)  
Anmälan sker på formulär: [www.sikorientering.se/DRskogskolan15](http://www.sikorientering.se/DRskogskolan15)

Kostnad: 1400 kr (faktureras)

Vid frågor kontakta:

Liselott Kihl – [liselott.kihl@bredband.net](mailto:liselott.kihl@bredband.net), tel: 070-691 59 66

Jonas Carlsson – [jcarlsson1996@gmail.com](mailto:jcarlsson1996@gmail.com), tel: 076-893 93 27



*Välkommen med din anmälan!*

---





# Skogsskolan 2015

Vecka 25 och 33

Varmt välkomna till årets Skogsskolor! Dagar fyllda av orientering, lek och skoj tillsammans med oss i SIK:s orienteringssektion! Under sommaren erbjuder vi två Skogsskolor, med liknande upplägg:

Vecka 25, 15-18 juni: Passar alla från nybörjare till dig som har OL-vana upp till vit nivå och är född 2002-2007.

Vecka 33, 10-14 augusti: Passar alla från nybörjare till dig som har OL-vana upp till orange nivå och är född 2001-2007.

## Program:

Vi kommer under veckan vara ute i skogen och på markytorna i Ursviks motionsområde. Vi leker, kör stafetter, tränar orientering och har kul mest hela tiden! Utomhus är vi oavsett väder, men är det alltför dåligt väder kan vi gå in i Motionsgården eller Brotorpshallen. Lunch ingår\*, och vi bjuder på saft, frukt och kex när magen börjar kurra på eftermiddagen. Samling sker vid klubbstugan kl. 9.00 varje morgon och det roliga håller på fram till 14.30.

\*Vecka 33 erbjuder vi dem som kommit till gul/orange svårighetsnivå att några av dagarna åka till andra kartomåden. Fortfarande samma tider, med samling och avslutning i Ursvik. Dock kan vi inte erbjuda lunch vid dessa tillfällen, utan den medtages. Resor ingår i priset.

Anmälan senast söndag 3:e maj, gäller båda lägren. (Först till kvarn-principen gäller dock) Anmälan sker på formulär: [www.sikorientering.se/skogsskolan15](http://www.sikorientering.se/skogsskolan15)

Kostnad (faktureras):

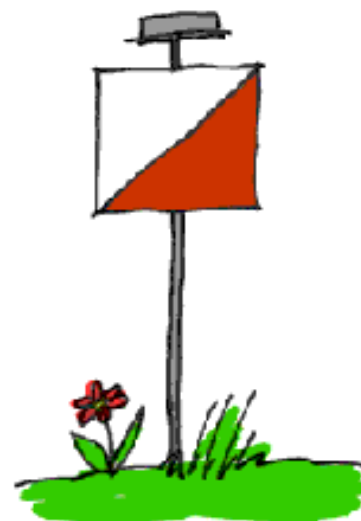
	Medlemmar OL-sektionen	Övriga
Vecka 25 (4 dagar)	720 kr	920 kr
Vecka 33 (5 dagar)	900 kr	1 100 kr

Vid frågor kontakta:

Liselott Kihl – [liselott.kihl@bredband.net](mailto:liselott.kihl@bredband.net), tel: 070-691 59 66

Malin Robertsson – [malin.robertsson@hotmail.com](mailto:malin.robertsson@hotmail.com), tel: 073-508 07 27

Jonas Carlsson – [jcarlsson1996@gmail.com](mailto:jcarlsson1996@gmail.com), tel: 076-893 93 27



*Välkommen med din anmälan!*

# Välkommen till Föräldrakampen!



**Lördagen den 25:e April 2015**

**Följ med ditt barn till en riktig orienteringstävling, och passa samtidigt på att prova en enkel bana själv!**



Nu när GrönVita gruppen börjar springa själva är det dags att de får prova på en riktig tävling. Vi har valt ut Gustavsbergs OKs tävling den 25:e april som det tillfälle under våren då vi samlar alla våra medlemmar och ger stöd till de som är mer vana i tävlingssammanhang.

Du som förälder kan också komma med och prova! Innan start får du en genomgång av kartans färger och tecken och lite tips vad du ska tänka på. Du får låna kompass och SportIdent-pinne och sen kan du springa en Öppen Motionsbana på ca 3 km gul nivå (ÖM3).

Tillbaka vid målet finns tillgång till varm utomhusdusch, servering och trevligt eftersnack med övriga föräldrar, barn och andra SIKare som är nyfikna på att lära känna er!

Vid tävlingscentrum finns även barnpassning och miniknat för småsyskon, och sportförsäljning av t ex orienteringsskor, kompasser etc.

Mer info om tävlingen finns här: <http://eventor.orientering.se/Events/Show/10612> . Räkna med att åka från Ursvik ca 9.00 och vara hemma ca 14-15.

Anmälan: Per mail till [liselott.kihl@bredband.net](mailto:liselott.kihl@bredband.net), senast lördagen den 18:e april kl 12.00.

## **Kostnad:**

115 kr, om du ej är medlem i SIK orientering (SIK har fri tävlingsavgift för barn, vuxna har 3 fria tävlingar per år. Om man anmäler sig men ej startar måste alla, oavsett ålder, betala sin tävlingsavgift själv)

**VÄLKOMMEN!**

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

---



## Upplev mera – motionsorientera!

Solna Orienteringsklubb och Sundbybergs Idrottsklubb är glada att få hälsa dig välkommen till 10 motionsorienteringar under 2015.

Få en härlig upplevelse i skogen med karta i hand. Instruktorer finns på plats 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:

Torsdag 23 april	Torsdag 13 augusti
Torsdag 7 maj	Torsdag 20 augusti
Torsdag 21 maj	Torsdag 27 augusti
Torsdag 4 juni	Torsdag 3 september
Torsdag 11 juni	
Torsdag 25 juni	

**START** mellan kl. 17.00 och 19.00 \*(27 aug och 3 sep stänger starten kl. 18.30 p g a mörker).

Målet stänger kl. 20.00 (27 aug och 3 sep kl. 19.30).

### BANOR och SVÅRIGHETSGRADER:

ÖM1 är 2,5 km	– Nybörjarbana (vit)
ÖM3 är 3,0 km och ÖM4 är 5,0 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). Omklädning och dusch i Ursviks Motionsgård ingår.

### VÄLKOMMEN!

Uppllysningar: Sundbybergs IK, Göran Doyle 073 663 04 54, Solna OK Håkan Sjunnestrand 073 726 60 30

<http://stockholm.motionsorientering.se/program-2/>



## **KM-plaketter – pris information**

Vi beslutade på sektionens årsmöte att inte dela KM-plaketter till HD 35 och äldre. Detta av främst två skäl. 1. Intresset från mottagarna (=KM-segrarna) är inte så stort. 2. Kostnaden för sektionen ökar och är inte försvarbar mot glädjen att få en plakett.

Från 2015 är det bara i klasser upp till och med HD 21 som får KM-plaketter.

Nu har jag placerat alla "icke utdelade" KM-plaketter (som jag har koll på...) i Motionsgårdens reception. De ligger i en märkt påse.

### **Var snäll och hämta din plakett (-er)!**

Följande har minst en plakett att hämta.

Fredrik Bjernulf, David Mellin, Gunnar Bramsten, Åke Linderöth, Ingvar Jansson, Carina Doyle, John Östlund, Joakim Skantze, Börje Borgström, Karolina Hellberg, Stefan Hellberg, Annika Lundström, Joel Thalén, Sindre Jonsson-Wold, Kristoffer Tengroth, Ellen Hellesöy, Simon Mellin, Ebbe Adolfsson, Anders Bengtsson, Börje Wahlgren.

Stort **GRATTIS** till en bra KM-placering.

***Jan Kihl***