

Budkavlen



December 2015

Innehåll

- Ordförandes rader
- Träningsprogram
- Måndagsgympa
- Nattcupen program 2015-2016
- Inbjudan Nattcup 2/12
- Inbjudan Tårt-KM
- Resultat Nordcupen
- Inbjudan Vinterrogaine
- Inbjudan Planeringskonferens
- Inbjudan Årsmöte
- Inbjudan teorikurs
- Tack alla årets fikafixare
- Kära orienteringsvänner

Ordförandes rader!

Julen närmar sig med stormsteg. Snart är kanske även vintern här med snö, kyla och isiga stigar.

Tårt-KM och prisutdelning!

Innan vi firar jul ska vi avgöra årets godaste KM, tårt-KM. Tisdag 8 december efter en kort orienteringsövning ska vi förhoppningsvis få smaka allahanda läckerheter. Vi samlas i skidlokalen i Motionsgården.

Förutom att äta tårta ska vi också hinna med att uppmärksamma alla KM vinnare (samt tvåor och treor) bland våra ungdomar. Över 30 KM plaketter i olika valörer ska delas ut.

Dessutom ska vi uppmärksamma alla våra duktiga ungdomar som sprungit UP framgångsrikt och placerat sig bland de 10 bästa i Stockholm.

Vi ska dela ut vårt vandringspris ”Tjuren” till den som placerats sig allra bäst på UP 2015. Förra året var det Kajsa Bogren som fick priset (etta i D12 2014) och nu har haft ”Tjuren” hemma hos sig hela detta år.

Styrelsen kommer även att dela ut pris till ”Bästa kamrat” för 2015.

Vem kan det bli?

Välkomna att vara med! Jag lovar att det blir gott om folk och troligen tårtor.

Jury (som är hemlig) kommer att bedöma smak, fantasi och kreativitet.

Planeringsdag eller konferens inför 2016 – lördag 23 januari!

Vi fullföljer vår tradition med att ordna en planeringsdag inom sektionen för att samla oss kring vad vi vill inför framtiden.

Vi har som ambition att köra lördag 23 januari men platsen är i skrivande stund inte klar. Vi har ambitionen att inte vara i Motionsgården...

Jag vill betona att ALLA är välkomna att vara med. Du behöver inte vara knuten till ett ”uppdrag” eller så utan alla medlemmar som vill kan och får vara med. Alla bidrag för att driva vår gemensamma verksamhet vidare uppskattas.

Se separat inbjudan i denna Budkavle.

Årsmöte – ännu en chans att påverka i sektionen.

Välkommen på vårt årsmöte i sektionen.

Tid: Tisdag 9 februari kl 19.30 --

Plats: Ursviks Motionsgård, plan 2

På mötet ska vi utse personer till vår styrelse och de uppdrag som är vakanta sedan höstmötet.

Du ska även få höra en aktuell rapport från styrelsen kring vår verksamhet och ekonomi. Välkommen att påverka!

Vi bjuder givetvis på fika med tillbehör.

Till sist så vill jag önska dig och din familj en riktigt GOD JUL och ett GOTT NYTT ÅR med mycket orientering med oss i Sundbybergs IK.

Kolla gärna på vår hemsida och vår skvellersida efter senaste nytt.

Jag hoppas att vi ses på någon träning eller Tårt-KM!

Passa kartan!

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM DECEMBER 2015

	DECEMBER			
30-Nov	Gympa, 18.55 Rissnehallen			
1-Dec	Löpträning Tisdag, 18.15 Ursvik	Intervall/Backe grupp		
2-Dec	Nattcup 3, Sundbybergs IK	SIK arrangerar, Enebybergs IP	Gemensam start 19.00	Anmälan senast 30 nov
3-Dec	löpträning torsdag	18.00-18.30 gemensam löpning för alla. 18.30- fortsatt löpning för violett, elit och gummor/gubbar		
5-Dec	Teknikträning	Samling Ursvik 10.00 eller på plats 10.30	Gul nivå upp till svart	Info kommer på skvallersidan
6-Dec	B&L Vinterrogaine	Enebybergs IP	Samling 10.00, start 10.15. 1 eller 2 timmars klassa	Anmäl senast 3 dec
7-Dec	Gympa, 18.55 Rissnehallen			
8-Dec	Orienteringsövning	Rolig övertäcknings- övning som passer alla	Ta med pannlampa	Anmäl senast 6 dec
8-Dec	Tårt KM	Fika och tårt tävling	Börjar ca 19.00	
9-Dec	Mila Stockholm By Night (MSBN)	Solna, Bergshamra IP	Start från 19.00	Anmäl senast 2 dec via Eventor
10-Dec	löpträning torsdag	18.00-18.30 gemensam löpning för alla. 18.30- fortsatt löpning för violett, elit och gummor/gubbar		
12-dec	Teknikträning	Samling Ursvik 10.00 eller på plats 10.30	Gul nivå upp till svart	Info kommer på skvallersidan
13-Dec	Elitträff Uppsala			
13-Dec	Motionsorientering Granskog	Järfälla arrangerar		
14-Dec	Gympa, 18.55 Rissnehallen			
15-Dec	Löpträning Tisdag, 18.15 Ursvik	Intervall/Backe grupp		

17-Dec	löpträning torsdag	18.00-18.30 gemensam löpning för alla. 18.30- fortsatt löpning för violett, elit och gummor/gubbar		
20-Dec	Löpträning söndag	10.00 Ursvik		
24-Dec	Tomten kommer, önska OL klappar!!!!			
3 Jan	Vinterserien, tränings OL	Skogsluffarna arrangerar		
6 Jan	Glassträning	Östermalms IP	Banor från 3 km till 10+ km. Kontroller utsatta för kortaste banan. Efteråt gemensam lunch och glass på Valhallavägen	

Kolla alltid skvellersdan för senaste info

Januari

Lite förvarning för Januari:

- Glassträning 6 jan
- SIK ordnar StOF juniorträff lördag 16 jan (dom kör också Rogaine)
- Mila, Nattcup,
- Gympa, löpträning och teknikträning
- Teorikurser
- SkidO

Måndagsgymna Rissnehallen

Välkomna till 2015-2016 säsongens gymna i Rissnehallen.

Måndagar, samling Rissnehallen 18.55.

Rolig träning med många klubbkamrater. En bra genväg till fin löpform och bra resultat 2016.

Alla kan vara med, lätt att anpassa nivån efter egen förmåga. Både ungdomar och vuxna.

Vill gärna ha hjälp av lite fler passledare. Hör av dig om du vill leda ett pass. Vi har hallen mellan 19 och 20. Samlingen är därför 18.55 så att vi kommer igång i tid.

Vi ses på gympan!!!

Bengt

NATTCUP 2015-2016

Nu jkör nattcupen igång. I år med åtta deltävlingar. Deltagande klubbar är Attunda, SIK, JOK och BVSOK.

Program

18/11 Nattcup 1 -- JOK

25/11 Nattcup 2 - Attunda

2/12 Nattcup 3 - SIK

20/1 Nattcup 4 - BVSOK

3/2 Nattcup 5 - Attunda

17/2 Nattcup 6 - JOK

24/2 Nattcup 7 - SIK

16/3 Nattcup 8 - BVSOK

Sundbybergs IK

inbjuder till TREDJE deltävlingen i
Vinternattcupen 2015-2016
Enebybergs IP
Onsdag 2 december 2015

Samling: Enebybergs IP, omklädningsrummen

Ombyte/Dusch: Finns allmänhetens omklädningsrum. Ta med varmt ombyte

Start & Mål: Gemensam avgång till start ca 18.55, samliga klasser. Ca 200m till start. Gemensam start för samliga klasser 19.00.

Banor:

Lång 8.5 km, gott om gaffling

Medel 6.2 km, en hel del gaffling

Kort 3.8 km, mycket ont om gaffling

Kort gul ca 2.4 km, rak

Maxtid ca 90min

Karta: 1:10000. Området är flitigt använt fritidsområde.

Anmälan: Anmälan via Eventor (klubbtävling), senast måndag 30 november

Admin: SportIdent.,

Resultat: Redovisas via eventor.

Kontakt: Bengt Svensson 070-5282486

VÄLKOMNA!

TÅRT KM 2015

TISDAG 8 DECEMBER

Samling 18.00 för uteaktivitet. Ta med Pannlampa

Efter orienteringen lite förtäring och S E D A N.....
Samling kring tårtorna som skall bedömas av en jury.

Det är bara att börja fantisera, planera för Ditt
bidrag till årets Tårt KM.

Fantasi, smak, utseende bedöms.

Avslutning med prisutdelningar för årets KM och lite andra
prisutdelningar.

Anmälan krävs senast 6 december på skvallersidan eller till
Bengt

VÄLOMMEN TILL ÅRETS TÅRT KM.

NORDCUPEN 2015 (rykande hett från Nordcupsavslutningen)

Grattis alla ungdomar till en fin andraplats på Nordcupen 2015. Vi tog ett kliv upp från förra årets tredjeplats.

Årets Nordcup hade ett rekordhøgt antal starter, 1090st, och en rekordpoäng för vinnaran Järfälla.

Grattis också till alla individuella vinnare och fina placeringar.

SIK arrangerade i år första deltävlingen, långdistans i Ursvik, 24 oktober.

	Klubb	Poäng
1	 Järfälla Orienteringsklubb	307
2	 Sundbybergs Idrottsklubb	199
3	 Attunda Orienteringsklubb	186
4	 Täby Orienteringsklubb	118
5	 Waxholms Orienteringsklubb	94
6	 Väsby Orienteringsklubb	72
7	 Orienteringsklubben Österåker	59
8	 Bromma-Vällingby SOK	46
8	 Vallentuna-Össeby OL	46
9	 IFK Lidingös Skid o Orienteringsklubb	34
10	 Solna Orienteringsklubb	18

Individuella resultat (tre starter eller fler)

D16

5 Sofia Bengtsson
8. Vera Bogren
10. Meta Nordesjö

H16

8 Niklas Carlsson
15 Christian Lindh
18 Rasmus Kihl
19 Tobias
Abrahamsson
Kristoffer Tengroth

H14

1 Jonatan Ståhl
5 Vilhelm Karlin
13 Carl Tiemer

D14

1 Matilda Lindh
6 Kajsa Bogren
9 Vilde Wold
16 Tuva Falk

H12

2 Eskil Widehag
14 Joel Thalen
27 Birger
Norman
28 Mikael
Kökeritz

H10

11 Noel
Hellberg

D10

2 Maja Falk

D12

1 Sigrid Carlsson
3 Ronja Ståhl
10 Moa Fröstadius
14 Clea Wallnäs

U1

3 Irma Widehag
15 Alice Hellberg
25 Nova Falk
30 Ida Hellberg
38 Polly v
Zweiegberck
Saga Hellberg

H12 K

1 Emil Franzen
Pontus
Abrahamsson
Filip Karlström

U2

7 Carl Norman
10 Botvid
Simonsson
17 Egon Wistedt
25 Leopoldine Held

***INBJUDAN TILL SJÄTTE ÅRGÅNGEN AV
Bengt&Lunkens VINTERROGAINE
(obs reviderad!!!)***

2015-2016

6 DEC Enebyberg Nord

16 JAN Ursvik – Sundbyberg – Järvafältet (OBS lördag)

13 FEB Bergshamra (OBS lördag)

SAMLING 10.00 (SENAST), START 10.15.

MAN KAN ANTINGEN VARA MED PÅ 1-TIMMARS ROGAINE ELLER 2-TIMMARS ROGAINE

ANMÄLAN VIA EVENTOR (MEN DET GÅR OCKSÅ BRA MED EN EMAIL TILL BENGT)

FÅ ETT BRA LÅNGPASS! DET PASSAR ÄVEN YNGRE ATT VARA MED PÅ 1 TIMMARS ROGAINE.

Välkomna!



Sundbybergs IK orienteringssektionen inbjuder till

PLANERINGSKONFERENS för framtiden LÖRDAG 23 JANUARI 2016

- Syfte:** Diskutera kring vår verksamhet under 2016 och framåt.
- Plats:** Ej klar, meddelas senare!
- Tid:** Kl 09.00 – 17.00 Planeringsdiskussioner inklusive lunch och en hemlig aktivitet...
- Innehåll:** Vi går igenom sektionens ambitioner och mål 2016.
- * Vi ställer oss frågan hur vi kan få fler att fortsätta med orientering. Vad är hindret?
 - * Visionärt resonemang om vad vi ska satsa på i framtiden, långsiktigt och kortsiktigt!
 - * Till sist ska vi behandla vår årsplan kring våra klubbävlingar, läger och sammankomster under 2016.
- Deltagare:** **Alla i orienteringssektionen som vill påverka vår verksamhet under nästa år. Vi förväntar oss att de flesta med ett kommittéuppdrag och/eller annat uppdrag vill ställa upp.**
- Anmälan:** Via mail till Jan Kihl senast 16 januari 2016.
- Kostnad:** Sektionen bjuder alla på denna dag.
- Information:** Jan Kihl 0705152883 eller kolla på skvallerplanket, sik.org.
- Mer info kommer under tiden fram till planeringsdagen.

VÄLKOMNA!



Sundbybergs IK - Orientering kallar alla medlemmar till Årsmöte.

Tid: Tisdag den 9 februari 2016 kl. 19.30

Plats: Ursviks Motionsgård, plan 2

På dagordningen...

- Val av styrelse och revisorer
- Summering av 2015 i form av ekonomirapport och verksamhetsberättelse.
- Beslut kring budget för 2016
- Övrig information

Om du vill motionera (lämna ett förslag!) till årsmötet skall den ha inkommit senast 10 januari 2016 under orientering@sik.org eller ha lämnats in till Ursviks Motionsgård samma dag.

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

Välkomna! Sundbybergs IK - Orientering



Vill du utveckla din orienteringsteknik?

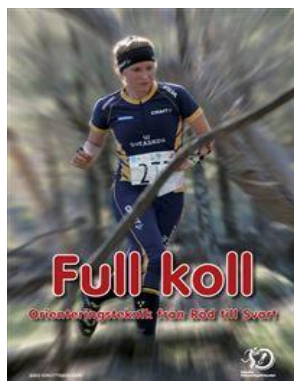
Fem torsdagskvällar i januari och februari kommer vi att ha en teorikurs i orienteringsteknik. Kursen vänder sig till alla som redan nu behärskar orange nivå (HD14) och vill lära sig violett (HD16) och svart (junior) nivå. Vi kommer att använda oss av boken Full Koll – Röd till Svart. Under kurser kommer vi gå igenom följande:

- Svårare kurvbildsorientering
- Planera sträckan
- Kontrolltagning
- Svårare vägval
- Att genomskåda banläggaren

Tanken är att vi före teoriträffen tränar tillsammans och efter duschen samlas vi och går igenom hur man bäst klarar av dessa orienteringsproblem. Vi startar löpningen 18:00 och hoppas vara klara för kvällen till 20:30. Vi ordnar med smörgås (innehåller förmodligen både gluten och laktos). Mer information kommer på skvallersidan där ni också anmäler er.

Vi tror att årets kurs riktar sig till dig som är född 2002 eller tidigare. Varför har vi satt åldersgräns? Teorikursen bygger på diskussioner i grupp där utbytet blir störst om deltagarna har liknande OL-teknisk erfarenhet. Vår tanke är att även nästa vinter genomföra en teorikurs och då kommer vi på nytt att fokusera på gul till orange nivå, vi tror att det blir en bra kurs för dig som är född 2003 eller senare. Vi tänker oss upplägget att vartannat år köra gul-orange nivå och vartannat år violett-svart. På så sätt kommer alla ungdomar i takt med att de möter svårare banor få tillfällen att via teorikurser lära sig fler verktyg för orienteringsproblemen. Och kom ihåg: den viktigaste teknikträningen får du med kartan i skogen. Passa på att delta i klubbens teknikträningar, där finns det utmaningar för alla nivåer!

Välkomna!
Jajja & Anna



Tack alla årets fikafixare

Vad vore 25-manna utan smörgås & nyponsoppa och Tårt-KM utan den inledande korven? Det är många som hjälper till under året för att alla vi andra ska få förtäring under ett möte eller nya krafter efter ett lopp i skogen – stort tack till alla! Jag har listat dem jag har noterat, men har säkert missat något - hör av dig och berätta!

Planeringsdagen (januari)	Åsa Ölwegård, Liselott Kihl, Jan&Åsa Lindh
Årsmöte (februari)	Margareta Ahlqvist
Uppstartsdagen (mars)	Liselott Kihl, Åsa Ölwegård med flera
Soppträning (april)	Jenny Evred, Cecilia Westström
10-Mila (maj)	Ingegerd Carlsson
25-Manna (okt)	Tomas Lundin
Höstmötet (nov)	Ronny Nordgren
Tårt-KM (planeras i dec)	Urban Ståhl, Jenny Allared

Nu är snart nytt år och nya smörgåsar ska bredas och kaffe kokas. Hör av dig till mig om det är något event du kan tänka dig att arrangera eller om du tycker att vi ska ha fika i något mer sammanhang.

Hälsningar
Cecilia Westström
Fikafixareansvarig

Kära orienteringsvänner

Stort, stort tack för alla vänliga ord som skrivits på skvallersidan.

Orden värmdes gott vilket känns extra skönt under den kalla årstiden.

Jag har nu klivit in i ett nytt decennium och min sportsliga del ligger mycket långt tillbaka i tiden.

Av alla sporter så tycker jag att orienteringen är den främsta. Den passar alla åldrar, den kan utövas under nästan hela året och den ger ständigt nya utmaningar.

Jag har för egen del aldrig lyckats göra något sportligt avtryck, men det var nära en gång. Det gällde Natt-KM i Össeby, troligen på 80-talet. Då jag lyckades slå Rune Carlsson (han måste ha missat grovt). Men på den tiden fanns Börje Blomqvist med i den åldersklassen och naturligtvis ”förstörde” han den dagen för mig. Men jag gladdes mig i alla fall över min andraplacering.

För hela vår familj har orienteringen varit något av en livsfilosofi och det tack vare Anna. Jag hade själv i och för sig under skolåren provat på och också tyckt om sporten. Hemma i södra Norrbotten med backstreckskarta, 100 000-del, och senare med 50 000-del under gymnasietiden i Umeå och under lumpen.

Det bidrog att vi från första början häktade på när Anna skulle ut på tävlingar i Stockholmstrakten. Den allra första tävling vi åkte till var i Tyresö-området och finns fortfarande som en klar minnesbild för oss alla i familjen. Händelseförloppet för vår familj var följande:

- Efter parkering, såg vi deltagare gå in i skogen för att starta
- Vi tog med oss våra grejor och följde efter
- Bytte om och gick fram till starten
- Besked: var har ni startkortet? Vadå startkort?
- Åtgärd: Jag vandrade iväg till TC och hämtade kort åt oss fyra
- Tillbaka till starten
- Startade och vi tog oss runt på banan alla fyra
- TC som låg intill en sjö där vi kunde tvätta oss/bada
- Men: handduk och gångkläder fanns ju i våra väskor/ryggsäckar vid starten!
- Jag traskade tillbaka till starten och hämtade dem
- Resten av det normala förloppet fungerade!

Uppenbarligen kan man trots sådan start finna att orienteringssporten är ett stort nöje *och en utmaning*. Att vi fortsatte? Ja uppenbarligen fanns där en tjusning från allra första början. Som ni alla känner till så har vi efter förmåga fortsatt med många resor runt i Sverige, start i söder i mars och sen följt säsongen norrut. Vårt första 5-dagars blev på Gotland 1977 med framgångar för både Anna och Lisa.

Åter till nutid!

Jag försöker följa SIK Orientering fortlöpande. Det gäller Skvallersidan, nästan dagligen, tävlingar och resultat etc

Det som gläder mig allra mest det är det GO, den entusiasm som präglar Orienteringssektionen, den imponerande ökningen av ungdomar, skolverksamheten, tävlingsarrangemangen etc. Härligt, livskraftigt och underbar stämning. Jag känner verkligen att jag vill vara med, numer dock bara efter den förmåga som en bräcklig kropp förmår.

FORTSATT STOR FRAMGÅNG önskar jag er alla!

Bertil