

Budkavlen



Juni 2015

Innehåll

- Ordförandes rader
- Träningsprogram
- Ställningen UP/Juniorpriserna
- Resultat Lång/Sprint KM
- Inbjudan Sommarstafetten
- Inbjudan motionsorientering

Ordförandes rader!

Nu är det sommaren som står för dörren. Mycket som ska avslutas och göras klart innan den efterlängtade sommaren och semestern kan börja på riktigt.

Sundbybergs IK kommer snart att avsluta sin kanske mest intensiva vår någonsin. Vi har ofta haft någon form av aktivitet sex eller sju dagar per vecka. Vi ordnar träningar, tävlingar och en massa kurser och aktiviteter för våra medlemmar i alla åldrar.

Tävlingssäsongen fortsätter några veckor till men lite kan vi summera.

Det 70 års jubilerande 10-mila avgjordes i Skepptuna i Uppland. Vi hade 6 lag på startlinjen och jag vill påstå att det var bra eller mycket bra insatser över hela linjen. Det hela startade med de 3 ungdomslagen där Kristoffer visade strålande löpform och hängde med hela varvet runt på första sträckan.

Matilda och Kajsa förvaltade allt mycket bra och skickade ut Niklas med perfekt slagläge inför sista sträckan. Som han sprang sen. Lag efter lag fick se sig passerade av Sundbybergs slutman. Och hade det inte varit för en liten miss på slutet så hade vi kunnat komma bland de 10 bästa.

Nu blev det till sist en fantastiskt fin 13 plats. Det är den bästa placeringen av ett ungdomslag från Sundbybergs IK genom alla tider. Det är sammanlagt den bästa lagplaceringen på över 60 år om man även räknar in herr- och damklasserna.

Mer om 10-mila hoppas jag att någon skriver på annat håll i denna eller kommande Budkavle.

Motions-OL 2015

Vi har nu ordnat två av våra tillfällen av Motionsorienteringar med 80 resp. 113 startande. Ett fortsatt stort intresse för vår fina sport. Solna tog över och hade 71 startande i maj. Nästa gång vi har är torsdag 11 juni.

Läs mer på inbjudan som bifogas i denna Budkavle.

Ursvik XTreme 2015

Det pågår en del förnyelse av vårt arrangemang. Vi har skapat en ny hemsida. www.ursvikxtreme.se och en ny klass/bana.

Vi erbjuder även en 7,5 km variant på samma spår. Tävlingsdagar som återstår är (samtliga är tisdagar)

- 2 juni
- 16 juni
- 18 augusti

- 1 september

Den sista gången blir det final med gemensam start. Om du vill springa 7,5 eller 15 km så springer du som medlem gratis!

Välkomna!

Järvastadsloppet 2015

Vi ordnade tillsammans med Solna OK även vårt andra Järvastadslopp. Det blev en riktigt stor succé med 455 startande i ett fantastiskt fint sommarväder.

Många glada deltagare sprang respektive bana samt bjöds på medalj, banan, kexchoklad, dryck och till sist glass.

Naturpasset 2015

Ett fint sätt att komma ut i skogen med karta i handen är att köpa sig ett Naturpass. 40 kontroller utspridda i Ursviksskogen fram till i början av november. Du kan ta kontrollerna på helt valfritt sätt.

Du köper enklast ditt Naturpass i Ursviks Motionsgård eller hos ICA Järvastaden. Välkommen att prova på!

Under juni ska vi sedan avsluta SCC (3/6), köra en upplivad Sommarstafett (9/6) samt förbereda oss inför alla roliga sommartävlingar. Själv ska jag försöka komma igång med lite löpning igen efter diverse knäproblem så att jag kanske kan springa i Skottland senare i sommar.

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

Passa kartan!

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM JUNI 2015

	JUNI			
2-Jun	Tisdagsträning	Skogskul för de yngsta, Fart&Fläkt för ungdomar och äldre och den traditionella backe&intervall	18.15 Ursvik (samtliga grupper)	Xtreme (4)
3-Jun	Stockholm City Cup, deltävling 3 Final med jaktstart	Hagaparken		Hjälp behövs till kontrollbevakning, marka, mm. Ungdomar får springa, nytt för i år är ungdomsklasser
4-Jun	Nybörjarkurs Torsdag		17.30 Brotorpshallen	
4-Jun	Teknikträning med grannklubbar	SIK arrangerar	17.30 Samling Ursvik	
4-Jun	Ungdomsteknik Ursvik	Gul och Grön/vit grupp	17.30 Brotorpshallen	
4-Jun	Motions-OL Solna (4)		Start 17.00-19.00	Ta med vänner och släkt ut och orientera
	6-7 Juni, Sommarlandssprinten Skara			
9-Jun	Sommarstafett	För alla grupper från Skogskul, via Elit till ärrade veteraner. Hela klubben smlas för en kul stafett och våravslutning med picknick	18.15 Ursvik (samling start knattspåret)	Se inbjudan
11-Jun	Nybörjarkurs Torsdag		17.30 Brotorpshallen	
11-Jun	Teknikträning med grannklubbar	Järfälla arrangerar	17.30 Samling Ursvik	
11-Jun	Ungdomsteknik Ursvik	Gul och Grön/vit grupp	17.30 Brotorpshallen	
11-Jun	Motions-OL SIK (5)		Start 17.00-19.00	Hjälp behövs. Ta med vänner och släkt ut och orientera
	12-14 Juni, Jukola och Venlastafetterna,	3 lag anmälda!		

	Åbo			
	15-18 Juni: Skogsskola			
15- Jun	StOF 13-14 träff			
16- Jun	Tisdagsträning	backe&intervall	18.15 Ursvik	Xtreme (5)
	Riksläger Sälen 22-27 Juni, bussresa StOF			
23- Jun	Tisdagsträning	backe&intervall	18.15 Ursvik	
25- Jun	Sommarteknik	Alla grupper från grön/vit och uppåt. Mer info kommer på skvällersidan	17.30 Brotorpshallen, samling.	Motions-OL Solna (6)
	28-30 Juni SM Sprint			
	29 juni - 1 juli: Ravinen 3 kvällars	Anmäl via Eventor		

Kolla alltid skvällersdan för senaste info

Förvarning

I juli kommer programmet också vara fullspäckat, mest med sommartävlingar. 5-dagarsa, Gotland, halland 3.dagars, eskilstuna weekend, m fl. Det blir också någon sommarteknik I augusti kör vi igång igen med träningar och Skogsskola och många tävlingar.

Ställningen i UP/Juniorpriserna

H16

5. Niklas Carlsson

H14

3. Jonatan Ståhl

D14

5. Matilda Lindh

6. Kajsa Bogren

H12

9. Eskil Widehag

D12

1. Sigrid Carlsson

3. Ronja Ståhl

D18

1. Astrid Simonsson

Resultat Lång-KM 23 maj 2015

Vår numera ganska traditionella KM-dag ordnades 2015 vid Bogesunds slott och vandrarhem. Waxholms OK betalade tillbaka en gammal "skuld" till oss från när Anna Bogren och jag var speakerteam i samband med DM för några år sedan. Istället för annan ersättning så önskade vi hjälp med ett KM.

Söndagen bjöd in till fina tävlingar i fint väder. Långdistansen avgjordes på förmiddan med relativt korta men utslagsgivande banor.

Efter avgjort lopp åts en medhavd lunch samt fikades på slottscafét i närheten. Då passade samtidigt regnet på att komma så några extra pajer kunde slinka ner i väntan på sprintdistansen. SIK ockuperade ett helt rum inne på fiket.



Sprintloppet avgjordes på eftermiddan runt både slott och koja.

Vi tackar Waxholms OK och Krister Gumaelius för banor och annan hjälp med arrangemanget. (Waxholms OK fyller f ö 10 år som förening just i år.)



Grattis till alla KM mästare! Resultaten kommer nedan.

Jan Kihl


H21 7 490 m, 2 startande

1	Morgan Karlsson	 Sundbybergs IK	56:35		7:33
2	Niklas Carlsson	 Sundbybergs IK	1:01:28	+4:53	8:12

H20 5 380 m, 2 startande

1	Sindre Wold	 Sundbybergs IK	1:08:13		12:40
2	Martin Kihl	 Sundbybergs IK	1:30:14	+22:01	16:46




H16 5 380 m, 2 startande

1	Jonatan Ståhl	 Sundbybergs IK	48:43		9:03
2	Rasmus Kihl	 Sundbybergs IK	1:13:14	+24:31	13:36




D16 3 440 m, 1 startande (=tyvärr ej KM-klass!)

1	Sofia Bengtsson	 Sundbybergs IK	53:08		15:26
---	-----------------	--	-------	--	-------



D14 3 440 m, 3 startande

1	Sigrid Carlsson	 Sundbybergs IK	36:48		10:41
2	Kajsa Bogren	 Sundbybergs IK	37:54	+1:06	11:01
3	Vilde Wold	 Sundbybergs IK	43:12	+6:24	12:33

D40 4 310 m, 3 startande

1	Anna Falk	 Sundbybergs IK	37:55		8:47
2	Åsa Lindh	 Sundbybergs IK	1:00:54	+22:59	14:07
3	Liselott Kihl	 Sundbybergs IK	1:08:10	+30:15	15:48




H40 5 380 m, 2 startande

1	Ronny Falk	 Sundbybergs IK	40:14		7:28
2	Göran Jonsson	 Sundbybergs IK	55:34	+15:20	10:19




H50 5 380 m, 3 startande

1	Hans Olsén	 Sundbybergs IK	44:05		8:11
2	Jan-Olof Bogren	 Sundbybergs IK	45:21	+1:16	8:25
3	Anders Bengtsson	 Sundbybergs IK	53:29	+9:24	9:56

H60 4 310 m, 3 startande

1	Hans-Erik Persson	 Sundbybergs IK	1:00:24		14:00
2	Kurt Maxé	 Sundbybergs IK	1:06:59	+6:35	15:32
3	Ebbe Adolfsson	 Sundbybergs IK	1:14:11	+13:47	17:12



H70 3 520 m, 3 startande

1	Rune Karlsson	 Sundbybergs IK	39:06		11:06
2	John Östlund	 Sundbybergs IK	54:51	+15:45	15:34
3	Gunnar Bramsten	 Sundbybergs IK	59:56	+20:50	17:01




Resultat Sprint-KM 23 maj 2015**H21** 2 360 m, 1 startande

1. Morgan Karlsson 14.13
2. Martin Kihl 22.26



D20 1 940 m, 2 startande

1	Sigrid Carlsson	 Sundbybergs IK	16:52		8:41
2	Vera Bogren	 Sundbybergs IK	22:26	+5:34	11:33


H16 1 940 m, 3 startande

1	Jonatan Ståhl	 Sundbybergs IK	12:26		6:24
2	Vilhelm Karlin	 Sundbybergs IK	14:45	+2:19	7:36
	Rasmus Kihl	 Sundbybergs IK	ej godkänd		



H12 1 360 m, 2 startande

1	Eskil Widehag	 Sundbybergs IK	11:06		8:09
2	Joel Thalén	 Sundbybergs IK	12:52	+1:46	9:27


D40 1 940 m, 2 startande

1	Anna Falk	 Sundbybergs IK	13:21		6:52
2	Liselott Kihl	 Sundbybergs IK	20:23	+7:02	10:30



H40 2 360 m, 2 startande

1	Ronny Falk	 Sundbybergs IK	13:58		5:55
2	Jan-Olof Bogren	 Sundbybergs IK	15:22	+1:24	6:30

H60 1 940 m, 2 startande

1	Ebbe Adolfsson	 Sundbybergs IK	18:07		9:20
2	Kurt Maxé	 Sundbybergs IK	21:48	+3:41	11:14

H70 1 620 m, 2 startande

1	Rune Karlsson	 Sundbybergs IK	14:35		9:00
2	Gunnar Bramsten	 Sundbybergs IK	20:16	+5:41	12:30



Välkomna till



SommarStafetten 2015!!!

Tisdagen den 9:e juni har vi officiell våravslutning med alla våra träningsgrupper. Det firar vi med sommar-stafett och pick-nick!

Stafettlagen kommer indelas så att alla grupper och åldrar blandas, men alla får springa på sin egen svårighetsnivå. Alla, från Skogskul till Elit kan vara med, och vill man inte springa sin bana ensam kan någon annan i laget följa med. Huvudsaken är att vi har roligt och lär känna varandra bättre!

Även föräldrar får gärna vara med och springa och pick-nicka!

Efter stafetten sätter vi oss i gräset och äter medhavd picknick, och klubben bjuder på något läskande..

Samling: Portalen för knattespåret, kl 18.00, tisdag 9:e juni

För att lättare kunna uppskatta hur många lag och hur mycket läskande vi ska planera för, anmäl er på Doodle senast fredag 5/6.

<http://doodle.com/pvu6svcwzgcscf3>

VÄLKOMNA!
/TRUNK





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/>

