

Budkavlen



Maj 2015

Innehåll

- Ordförandes rader
- Träningsprogram
- Resultat april
- Stockholm City Cup
- Inbjudan KM-dag
- Inbjudan StOF:s sommarläger
- Inbjudan nybörjarkurs vuxna
- Inbjudan motionsorientering
- Inbjudan Järvastadsloppet

Ordförandes rader!

Nu är väl våren här på riktigt?

Valborgseldarna är historia och vi blickar fram mot Tiomila. Tävlingen arrangeras för 70:e gången sedan starten 1945 och Sundbybergs IK har i alla år lyckats med konststycket att fullfölja med minst ett lag i herrklassen. Kom gärna med ut till Skepptuna och titta. Vi har 6 lag anmälda! Jag säger bara ett stort LYCKA TILL!

Vi har en intensiv och rolig månad framför oss med massor med tillfällen att orientera och umgås med våra klubbkamrater. Det finns också stora chanser att träffa nya vänner genom våra olika arrangemang.

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)

- 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 har vi startat vi med våra numera traditionella Motionsorienteringar. Sprid gärna information till de du känner om att de kan vara med. Nästa gång är torsdag 7 maj.

Läs mer på inbjudan som bifogas i denna Budkavle.

KM-dag

Lördag 23 maj har vi vår KM-dag då jag hoppas att du vill vara med. Långdistans på förmiddan och Sprint efter lunch. Waxholms OK bjuder in oss till Bogesundslandet. Se mer information på inbjudan i denna Budkavle eller på vår skvallersida.

Järvastadsloppet 2015

Söndag 24 maj kommer vi att arrangera den andra upplagan av Järvastadsloppet. Samma upplägg som förra året.

Vi arrangerar för att vi vill tjäna pengar och för att vi vill synas i Järvastaden.

Därför vill jag att du kontaktar mig och säger att du vill hjälpa oss.

Starten går kl 15.00 så det blir en eftermiddagsaktivitet där hela familjen kan hjälpa till. **Anmäl dig till mig att du kan hjälpa till.**

Utöver dessa arrangemang så har vi alla tävlingar, träningar och sist i maj ett tätläger.

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 MAJ 2015

	MAJ			
1-Maj	Järfälla, medel	Hällkanabadet, Bro		UP
2-Maj	Järla, medel	Nackareservatet		
3-Maj	Järla, lång	Nackareservatet		UP
4-Maj	Måndagsteknik med Lidingö			
5-Maj	Tisdagsträning	Skogskul för de yngsta, Fart&Fläkt för ungdomar och äldre och den traditionella backe&intervall	18.,15 Ursvik (samtliga grupper)	Xtreme (2)
6-Maj	DM sprint, Waxholm	Vaxholm		UP
7-Maj	Nybörjarkurs Torsdag		17.30 Brotorpshallen	
7-Maj	Teknikträning med grannklubbar	SIK arrangerar	17.30 Samling Ursvik	
7-Maj	Ungdomsteknik Ursvik	Gul och Grön/vit grupp	17.30 Brotorpshallen	
7-Maj	Motions-OL SIK (2)		Start 17.00-19.00	Hjälp behövs!!! Ta med vänner och släkt ut och orientera
9-Maj	Tiomila		start ungdomar 11.00 start damer 14.30 start herrar 21.30	Finns även öppna banor, passa på att heja på våra lag och spring en bana!!
10-Maj	Tiomila			Finns även öppna banor, passa på att heja på våra lag och spring en bana!!
12-Maj	Tisdagsträning	Skogskul för de yngsta,	18.,15 Ursvik	Övriga grupper ingen träning pga ungdomsserien (Fart&Fläkt kör också ungdoms-

				serien
12-Maj	Ungdomsserien, deltävling 1. BVSOK	Ängbybadet	Start från 18.30	För alla ungdomar upp till 16. Var med och samla poäng till SIK.
	14-17 Maj, tävlingskäger Dalarna			Alternativ:. Närkekvartetten, Örebro
19-Maj	Tisdagsträning	Skogskul för de yngsta, Fart&Fläkt för ungdomar och äldre och den traditionella backe&intervall	18.,15 Ursvik (samtliga grupper)	Xtreme (3)
20-Maj	Stockholm City Cup, deltävling 1	Stadion		Hjälp behövs till kontrollbevakning, marka, mm. Ungdomar får springa, nytt för i år ungdomsklasser
21-Maj	Nybörjarkurs Torsdag		17.30 Brotorpshallen	
21-Maj	Teknikträning med grannklubbar		17.30 Samling Ursvik	
21-Maj	Ungdomsteknik Ursvik	Gul och Grön/vit grupp	17.30 Brotorpshallen	Motions-OL Solna (3)
22-Maj	Centrum Team Sprint	Drottningholms slottspark		
23-Maj	KM Dag	Bogesundslandet, Waxholm fixar arrangemang		Se inbjudan , Anmäl via Eventor
24-Maj	Järvastadsloppet	SIK arrangerar, FRån Jaktvillan Brotorp		Hjälp behövs, mer info kommer
26-Maj	Tisdagsträning	Skogskul för de yngsta, Fart&Fläkt för ungdomar och äldre och den traditionella backe&intervall	18.,15 Ursvik (samtliga grupper)	
27-Maj	Stockholm City Cup, deltävling 2	Pålsundet (Långholmen)		Hjälp behövs till kontrollbevakning, marka, mm. Ungdomar får

				springa, nytt för i år ungdomsklasser
28-Maj	Ungdomsserien deltävling 2, Solna	Jaktvillan, Brotorp	Start från 18.30	För alla ungdomar upp till 16. Var med och samla poäng till SIK.
28-Maj	Teknikträning med grannklubbar			
	29/5-31/5 Sommarlägret Lida			Se inbjudan, anmäl er till Monica Tiemer
29-Maj	Sommarlägersprinten	Lida		UP. Tävling under sommarlägret. Var med och spring även om du inte är med på lägret.

Kolla alltid skvallerdan för senaste info

Förvarning

I juni kommer programmet också vara fullspäckat med massor av aktiviteter:
SCC tredje etappen, Jukola, våravslutning skogskul och far&fläkt, Skogsskolor i ursvik och Enebyberg, Riksläger och massor av bra träningar.

Resultat april

Det är många som har startat säsongen bra, bla ungdomarna som ligger bra till i UP.

Ställningen efter de fyra första deltävlingarna:

H16

4. Niklas Carlsson

H14

4. Jonathan Ståhl

D14

1. Kajsa Bogren

6. Matilda Lindh

H12

6. Eskil Widehag

D12

1. Ronja Ståhl

2. Sigrid Carlsson

Juniorpriset

D18

2. Astrid Simonsson

Natt-SM

Vi hade med fyra deltagare

H18

12. Niklas Carlsson

D21

25 Anna Falk

D18

44. Astrid Simonsson

H20

43. Jonas Carlsson

Årets Stockholm City Cup (SCC)

Påminner om datum för etapperna:

E1 onsdagen den 20 maj vid Stadion

E2 onsdagen den 27 maj på Långholmen

E3 onsdagen den 3 juni vid Hagaparkens södra del

Vi behöver personal till ett antal uppgifter:

Transport och uppbyggnad av Arenan, och vilket är nytt – uppbyggnad av Starten, Sjukvård, Marka samt Kontroll och trafikvaktande. Det kommer att behövas många personer.

Speciellt behövs en person som sköter transport av materiel från och tillbaka till våra förråd i Ursvik.

Hoppas att ni noterar datumen och kan prioritera medverkan. Kontrollvakterna bör vara på plats klockan 17 eller strax därefter.

Jag lägger jag ut en information på Skvallret där du kan anmäla din medverkan.

/Jan Falk

PS Thomas Lundin är redan anmäld som byggare på E1



Sundbybergs IK inbjuder till KM dag 2015!

Tid: Lördag 23 maj 2015

Tävlingsplatserna är i dagsläget lite oklara men Bogesundslandet är en bra utgångspunkt eftersom Waxholms OK arrangerar åt oss.

Innehåll: Lång KM och Sprint KM

Första start: Lång KM är kl. 10:00, Sprint KM kl. 14:00.

Lunch får man ta med sig själv och äta mellan loppet.

Lång-KM (banlängd enligt tävlingsregler, 2 – 8km)

Klasser: H och D10 (vit), H och D12 (gul), H och D14 (orange), H och D16 (lila), H och D 17-20 (blå), H och D21 (blå), H och D40(blå), H och D50(blå), H och D60 (blå), H och D70 (blå), samt Öppen 5 (Orange) ca 4km (lämplig för ”vuxen motionär”).

Sprint-KM (banlängd 2 – 3 km alla klasser)

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 en Öppen 5. Sedvanliga sprintregler gäller!

Anmäl dig via Eventor eller Skvallersidan **senast den 17 maj!**

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

Välkomna! Sundbybergs IK - Orientering

STOF:s Sommarläger 29–31 maj 2015 i Tullinge:

Passa på att häng med på en rolig helg tillsammans med barn och ungdomar från Stockholms alla orienteringsklubbar.

Lägret passar nybörjare till mer erfarna löpare upp till och med HD16.

Årets läger går av stapeln vid Lida friluftsgård, Tullinge och är fyllt av spännande aktiviteter från fredag kväll den 29:e maj till söndag mitt på dagen den 31:a maj. Programmet för helgen ser ut enligt nedan.

- Fredag eftermiddag: Sprint-Tävling (anmälan via Eventor)
- Lördag förmiddag: Träning – OL teknik
- Lördag eftermiddag: Äventyrsstafett
- Söndag förmiddag: Lägersstafett

Se Tullinges egen inbjudan:

http://www.orientering.se/ImageVaultFiles/id_89174/cf_78/Inbjudan_sommarl-ger2015_2.PDF

<http://eventor.orientering.se/Documents/Event/21980/1/Inbjudan>

Vi bor tillsammans med övriga klubbar i egna tält.

SIK Orientering står för hela kostnaden för sina deltagande medlemmar.

Anmälan till Monica Tiemer (monica@tiemer.se) senast lördag **16:e maj**.

Vänligen uppge eventuella matallergier, vilka aktiviteter ni vill delta i och om ni har eget tält samt om ni är med hela lägret eller endast delar av det.

Saknas egen sportident pinne ange även detta till mig.

Sprinttävlingen anmäls på egen hand via Eventor. (Saknas SI pinne anmäler SIK)

Jag vill gärna ha hjälp av medföljande vuxna med viss administration.

Har ni frågor hör gärna av er.

Mvh Monica Tiemer

073-9865823



Lär dig orientera – orientering för vuxna!

Tycker du om att vara ute i skogen och promenera eller springa? Vill du förbättra din orienteringsförmåga? Då kanske vår lilla kurs är något för dig!

I vår ordnar orienteringssektionen inom Sundbybergs IK en kurs för vuxna.

Inga förkunskaper krävs och din ålder och träningsbakgrund spelar ingen roll.

Ur innehållet:

Kartans tecken och färger, hur använder man kompassen?

Hitta rätt med hjälp av höjdkurvor, hur tolkar jag en kontrollbeskrivning?

Att tävla – hur går det till!

Kursen avslutas med deltagande på en motionsorientering.

Plats:	Samling utanför Brotorpshallen, intill Ursviks IP och Ursviks Motionsgård
Allmänna färdmedel:	T-bana Hallonbergen eller buss 504 eller 540 avstigning "Ursviks Motionsgård".
Tid:	Torsdag 7 maj och/eller 11 juni kl. 17.00. <u>OBS!</u> Du kan vara med en gång eller två. Du väljer själv! Teori i ca 30 minuter och sedan praktik i form av Motionsorientering, valfri bana.
Klädsel:	Träningskläder (med heltäckande långa ben) och joggingskor eller liknande. Vi är till stor del utomhus i nästan alla väder.
Kostnad:	60 kr per person och tillfälle (Gratis för medlem i SIK-orientering). Anmälningavgift betalas kontant på plats.
Innehåll:	Två delvis olika övningstillfällen med instruktör, kartor, lån av kompass, omklädning & bastu samt start vid Motions-OL.
Anmälan	Mail till jankihl@bredband.net Anmälan senast 5 maj 2015. OBS! Ange namn och mailadress.
Information:	sik.org/orientering eller Jan Kihl 070/515 2883
Välkommen!	<i>Sundbybergs IK - Orientering</i>



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!

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

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





Sundbybergs IK/Solna OK i samarbete med Järvastaden AB inbjuder till

Järvastadsloppet 2015

Söndag 24 maj 2015 vid Jaktvillan i nordöstra delen av Järvastaden.

Järvastadsloppet är ett breddlopp för alla barn och ungdomar som vill röra på sig.

Vi bjuder även alla vuxna att springa en motionsbana i skogen på 5 km.

Klass	Längd	Starttid
Ungdom, födda 2008 eller senare	ca 1,0 km	15.00
Ungdom födda 2007 och tidigare	ca 2,0 km	15.30
Motion (Damer/Herrar)	ca 5 km	Valfri tid mellan kl. 15.35 och 16.35

Anmälan: Vi har ingen föränmälan utan alla får en nummerlapp innan start. De som vill ha namnet i resultatlistan fyller i en blankett i samband med nummerlapps-utdelningen.

Att delta i Järvastadsloppet kostar ingenting – vi bjuder på avgiften!

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

**Enklare servering kommer att finnas vid Jaktvillan intill start och målområdet.
Tävlingsinformation kommer att publiceras på www.sik.org.**

Välkommen!

