

Budkavlen



Mars 2015

Innehåll

- Ordförandes rader
- Träningsprogram
- Resultat Vinterrogaine 15/2
- Upptaktsträff för de yngsta
- Orientering för barn och ungdomar
- Inbjudan Nybörjarkurs
- Upptaktsdag 15/3
- 10-mila 9-10/5

Ordförandes rader!

Det blir lite senare rader än vanligt på grund av att manusstoppet hamnade mitt i sportlovet. Det var svårt att hinna innan☺.

Nu är det verkligen hög tid att börja planera för vårsåsongen och vad man vill vara med på i vår.

Årsmötet tisdag 10 februari 2015

Vi har haft sektionens årsmöte och vi kunde bli glädjas åt ett relativt stort intresse (=många medlemmar på plats), en stabil ekonomi och god kontroll på vår ekonomi. Vi vill mycket med vår verksamhet.

Styrelsen har sedan dess formerat sig som följer.

Ordförande: Jan Kihl

Vice ordförande: Cecilia Westström

Kassör: Tomas Borg

Sekreterare: Ingegerd Carlsson

Ledamöter: Åsa Lindh, Henrik Persson samt Thomas Widehag.

Thomas är vårt nya tillskott i styrelsen som ersätter Urban Ståhl som avböjt om val.

Ett stort TACK till Urban för hans **två år** i styrelsen. Urban har tillfört ”nytt blod” till styrelsen och genom sitt positiva och ifrågasättande sätt att vara rört om i vår verksamhet på ett positivt sätt. Han har varit ett gott stöd i planering och genomförande av tävlingar. När det gäller att skapa en god och kontrollerad struktur för styrelsen har Urban bidragit med ett digitalt dokumentarkiv där vi kan samla styrelseprotokoll och annat som styr vår verksamhet. Jag hoppas och tror att du kommer att vara starkt delaktig i vår verksamhet även i fortsättningen.

Revisorerna (Ebbe Adolfsson och Hans-Erik Persson) omvaldes och till valberedning för 2015 valdes Anna Falk, Bengt Svensson och Urban Ståhl.

Reviderade mål för 2020

En punkt under årsmötet var att diskutera och besluta om de långsiktiga målen. Efter diskussion beslutades följande.

20 ungdomar har sprungit minst 5 UP-tävlingar

Vi vill ha många ungdomar som springer tävling

Vi vill alltid ha minst två lag i dam-, herr- och ungdom på 10MILA samt sätta realistiska målsättningar för våra dam- och herrlag på 10MILA och Jukola/Venla.

Vi vill ha många löpare som klarar av att springa de stora stafetterna

10 A-finalplatser på junior/senior SM eller bland de 40 bästa där kvältävling saknas.

Tanken är att målet kan uppnås med 4-5 riktigt duktiga juniorer och seniorer

Ett (1) lag per åldersklass upp till HD 20 i Stafett-DM.

Vi vill ha en bredd som gör att i princip alla kan springa i ett stafettlag.

Mål 2015
2014

Utfall

15 stycken ungdomar springer mer än 5 UP- tävlingar 13 st

3 200 närvaroaktiviteter under 2015. (till nästa år ska vi ha utfallet framme till planeringskonferensen). Redovisade närvaroaktiviteter (7 -25 år) under vår och höst.

ca 2900 aktiviteter

Vi vill ha 20 nya deltagare på nybörjarkursen. 2014 = 20 st

Fem ledare på relevant ledarutbildning. >13 ledare på utbildning

(Grundtanke: Fler ledare behövs men vi behöver också säkerställa att vi har rätt kompetens bland dessa.) Utbildningstillfällen betalade av helt eller delvis av sektionen.

Två herrlag och ett damlag på Jukola/Venla kavlen samt 10-MILA. Tre ungdomslag på 10-MILA.

2 herrlag, 1 damlag 10-mila
2 herrlag Jukola, tre ungdomslag 10-mila

2014

Tre placeringar bland de 40 bästa på SM 2015. Inga under 2014

Topp 2 i Nordcupen för ungdomar

3:a 2014

Resultat totalt efter 5 omgångar av Nordcupen.

Fem lag i Stafett DM

Arrangör + 4 lag HD-20

Motsvarande antal deltagare i lag komponerade på annat sätt.

Uppföljning kommer att ske fortlöpande.

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

Jag hoppas även att vi ses på någon träning!

Passa kartan!

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM Mars 2015

	MARS			
2- Mar	Måndagsgympa	18.55 Brotorpshallen		
3- Mar	Tisdagsträning	Ursvik Motionsgården 18.15		
4- Mar	Nattcup 6	Attunda arrangerar, Rotebros klubbstuga		Anmäl via Eventor senast 3 mars
5- Mar	Ungdomsträning torsdag	Ursvik 17.00		Första torsdagsträningen, gäller alla gupper.
7- Mar	Lördagsteknik	10.00 Ursvik		Se info skvallersidan
8- Mar	Upptaktsdag Grön/Vit grupp Ursvik			Inbjudan har gått ut till alla grön-vita
8- Mar	Tiomilaträning	18.00 Ursvik		Arrangerad av elitgruppen för tiomilalöpare
8- Mar	Vinterserien, Källbrinks IP, Huddinge			
9- Mar	Måndagsgympa	18.55 Brotorpshallen		
10- Mar	Tisdagsträning	Ursvik Motionsgården 18.15		
11- Mar	MSBN, FINAL, Ursvik	SIK arrangerar, se upprop från tävlingsledare för hjälp		
12- Mar	Ungdomsträning torsdag	Ursvik 17.00		gäller alla gupper.
14- Mar	StOF junioträff			
15-	Upptaktsdag ALLA	Ängsjö		Se inbjudan

Mar	från gul nivå och uppåt.			
16-Mar	Måndagsgympa	18.55 Brotorpshallen		
17-Mar	Tisdagsträning	Ursvik Motionsgården 18.15		
18-Mar	Nattcup 7	BVSOK		Vinterns sista Nattcup, Anmäl via Eventor
19-Mar	Ungdomsträning torsdag	Ursvik 17.00		Grön/vit, Gul och Gul/Orange.
19-Mar	Teknikträning med grannklubbar	Järfälla arrangerar		Se skvallersidan
21-Mar	Tekniklördag			Mer info via skvallersidan
22-Mar	Tiomilaträning	18.00 Ursvik		Arrangerad av elitgruppen för tiomilalöpare
23-Mar	Måndagsgympa	18.55 Brotorpshallen		
24-Mar	Tisdagsträning	Ursvik Motionsgården 18.15		
26-Mar	Ungdomsträning torsdag	Ursvik 17.00		Grön/vit, Gul och Gul/Orange.
26-Mar	Teknikträning med grannklubbar	Attunda arrangerar		Se skvallersidan
28-Mar	Nyköpingsvåren	Första tävlingen! Anmäl via Eventor		
29-Mar	Måsenstafetten	Anmäl intresse på stafettsidan		
30-Mar	Måndagsgympa	18.55 Brotorpshallen		
31-Mar	Tisdagsträning	Ursvik Motionsgården 18.15		
1-	StOF aktiviteter,			

Apr	15-16 och 13-14			
	2-6 April Läger Blekinge	Påsktävlingar		

Ultra KM fick till slut inte plats i kalendern för mars. Vi återkommer till hösten med ett nytt försök för Ultra KM.

kommer Kolla alltid skvallersdan för senaste info

Lite förvarning för april:

- Tävlingarna drar igång på allvar. UP och stafetter.
- Löpträningar och torsdagsträningar. Skogskul och Fart&Fläkt drar igång
- Nybörjarkurser börjar

Resultat Rogaining Bergshamra - 15 feb 2015

2-tim			tld	avdrag	poäng
1	Ronny Falk	sik	2,03	-15	665
2	Erik Roller	järfälla	1,56		620
3	Göran Jonsson	sik	1,59		620
4	Anna Falk	sik	2		620
5	Lars Palmqvist	järfälla	1,53		600
6	Magnus Lennartsson	järfälla	1,47		570
7	Morgan Karlsson	sik	1,55		570
8	Aleksandr Manilov	järfälla	2,03	-15	555
9	Anders Nissar	järfälla	1,54		540
10	Thomas Jonsson	järfälla	1,3		500
11	Göran Lundqvist	järfälla	1,54		500
12	Agnes Lundqvist	järfälla	2,02	-10	490
13	Stefan Abrahamsson	sik	1,33		480
14	Thomas Lundin	sik	1,48		480
15	Jan Kihl	sik	1,35		460
16	Åsa Lindh	sik	2		460
17	Emil lejonklou	sik	1,56		450
18	Jan Lindh	sik	2,06	-30	440
19	Martin Kihl	sik	1,53		400
20	Anskar Simonsson	sik	1,59		400
21	Randy Hellesøy	sik	1,55		380
22	Liselott Kihl	sik	1,41		320
DNS	Ann Roller	järfälla			
DNS	Joakim Skantze	sik			
DNS	Gunnar Bramsten	sik			

1-tim			tld	avdrag	poäng
1	Ebbe Adolfsson	sik	1,19	95	185
2	Tuva Falk	sik	54		160
2	Vilde Wold	sik	54		160
4	Lisa	sik	56		140
5	Luise Prizbilla	sik	51		90



Orienteringssäsongen startar!



Snart är våren här, och vi drar igång med orienteringsaktiviteterna igen! Vi börjar säsongen med en "upptaktsdag" där vi leker och fräschar upp orienteringskunskaperna lite innan vi ger oss ut på en tur i välkända Ursviksskogen. Kom och träffa gamla och nya kompisar och ledare!
Vi avslutar med att baka tårtor som vi bjuder föräldrarna på, och ni får veta hur vårens program ser ut.

Söndagen den 8:e mars, Ungefärligt tidsschema:

14.00 Samling vid klubbstugan i Ursvik. Direkt ut i skogen för lek och övningar!

15.30 Dusch och ombyte i Motionsgården

16.00 Tårttillverkning och sen bjuda föräldrarna!

17.00 Slut för denna gång

Tårta!



Parallellt:

Föräldramöte 14.00-15.00

Vi går igenom säsongens aktiviteter, viktiga datum, mål med verksamheten och "bra-att-veta"

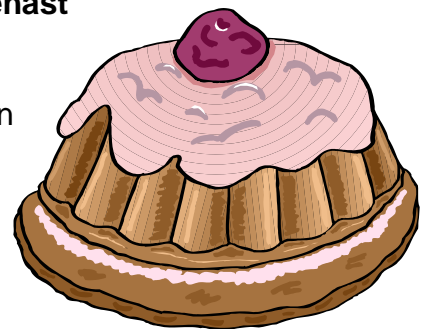
info om orientering i allmänhet.

För dem som är intresserade kan vi efteråt erbjuda en snabbkurs i orientering!

Anmälan till både Föräldra- och barn aktiviteter sker på Doodle **senast söndag 1:a mars:** <http://doodle.com/s7tprv86bkkthmke>

(Om ditt barn inte kan komma denna gång, men har för avsikt att vara med senare i vår vill vi gärna veta det också, så det finns även ett sådant alternativ i anmälan!)

Frågor: Liselott Kihl, liselott.kihl at bredband.net



VÄLKOMNA!

/Ungdomsledarna för Nybörjare och Grön/Vit grupp



ORIENTERING FÖR BARN

I Sundbybergs IK:s Orienteringssektion har vi massor av aktiviteter för både stora och små. Vårens aktiviteter börjar kring påsk, lite olika för de olika aktiviteterna. Här ser du vad du och dina barn kan anmäla er till:



SKOGSSKUL 5-7 år

Vi springer och leker i skogen i Ursvik, ibland med orienteringsinspirerade inslag. Bra för balansen och hela kroppen, men framför allt roligt, och en inkörsport till vår Nybörjargrupp! Tisdagar kl 18.15.

ORIENTERING FÖR NYBÖRJARE 8-12 år

Kom och lär dig använda orienteringskartan, spring orienteringsbanor i skogen och lek orienteringslekar med nya kompisar! Alla från 8 år (födda 2007) kan vara med. Torsdagar kl 17.00.

FART&FLÄKT 8-12 år

Här börjar vi så smått med löpträning på olika underlag, men alltid på ett lekfullt sätt, och alltid i naturen i Ursvik. Ibland med inslag av orientering, men inga förkunskaper krävs. Du kan vara med i både Nybörjargruppen och Fart&Fläkt, det kostar inget extra. Tisdagar kl 18.15.

INTERVALLTRÄNING 13 år och uppåt

I denna grupp tränar ungdomar och vuxna löpning tillsammans, men på egna villkor. Spring så många varv du orkar och hinner, utan att tappa kontakten med de övriga, så blir det mer peppande och roligare. Fantastiskt effektivt om du vill bli snabbare och starkare! Backträning och intervaller avslutas med lite styrketräning. Tisdagar kl 18.15

Har du orienterat förut? Då kan du vara med på Ungdomsträningen, som är på torsdagar kl 17.00 i Ursvik.

Anmälan till alla veckoaktiviteter på vår hemsida, så får du mer

info :

<http://www.sikorientering.se/UngdomsOLVT15>

PS. Sundbybergs IK arrangerar orienteringsskola under vecka 25 och vecka 33 på sommarlovet också. Titta efter info om Skogsskolan på vår hemsida!
www.sik.org/orientering

Sommaraktiviteter, se här!

VÄLKOMMEN!

Vid frågor, kontakta Liselott Kihl,

liselott.kihl@bredband.net
tel. 070-691 59 66
www.sik.org/orientering

Kostnader: Två gånger kan du prova gratis, sen gäller följande:

Skogskul, Fart&Fläkt och Intervallträning: Enbart medlemskap i Orienteringssektionen, vilket är per år:

12 år: 400:-, 13-19 år: 500:-, 20 år och äldre: 800:-, Familjeavgift: 1150:-

NybörjarGruppen:

Medlemskap i orienteringssektionen plus kursavgift 300 kr

Dessa kostnader täcker hela året, dvs du behöver inte betala igen i höst!



SKATTJAKT I SKOGEN!

VILL DU LÄRA DIG ORIENTERA? SPRINGA I SKOGEN MED KARTA ?

Kom och lär dig använda orienteringskartan, spring orienteringsbanor i skogen och lek orienteringslekar med nya kompisar! Alla från 8 år (födda 2007) kan vara med.

Första gångerna samlas vi vid Ursviks Motionsgård. Tänk på att det kan vara blött och lerigt på marken de första gångerna, så ta inte finaste skorna! I övrigt gäller bekväma kläder du kan röra dig i utomhus.

Vi tränar på torsdagar kl 17.00, med start vecka 13 (veckan före påsklovet).

Två av gångerna under våren samlar vi poäng till klubben i "Ungdomsserien", en enkel lagtävling i orientering med klasser som passar alla, även nybörjare, eftersom man kan ha med sig en "skugga" på banan. Vid dessa tillfällen är vi på andra platser än i Ursvik.

Anmäl Dig på vår hemsida:

<http://www.sikorientering.se/UngdomsOLVT15>

Ange namn, adress, tel nr, personnummer, mailadress samt vilken dag du vill gå (vi har löpträning på tisdagar kl 18.15 också!)



Frågor? Kontakta

Liselott Kihl, liselott.kihl@gmail.com, tel. 070-691 59 66

Kostnad:

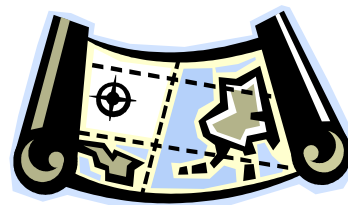
Medlemmar i orienteringssektionen: 400 kr

Medlemmar i annan sektion i SIK: 600 kr (t.o.m 12 år)/ 550 kr (över 12 år) Då blir du medlem i orienteringssektionen.

Icke medlem i SIK: 800 kr (t.o.m 12 år)/ 800 kr (över 12 år) Då blir du medlem i SIK och orienteringssektionen.

Dessa kostnader täcker hela året, dvs du behöver inte betala igen i höst!
Du kan också vara med på våra övriga medlemsaktiviteter, t ex vår löpträning på tisdagar.

VÄLKOMMEN!



PS. Sundbybergs IK arrangerar orienteringsskola under vecka 25 och vecka 33 på sommarlovet också. Man kan vara med på båda eller bara orienteringsskolan om man vill. Om du är intresserad, maila så får du separat inbjudan till sommarkursen lite senare i vår.

PS2: Har du orienterat förut? Då kan du vara med på Ungdomsträningen, som är på torsdagar kl 17.00 i Ursvik. Kontakta Bengt Svensson, 070-5282486 bengt.svensson@keysight.com

Upptaktsdag 15/3

för Gul till Violettt nivå på hemlig ort! (Orten meddelas inom kort på Skvallret)

Samling för träning 10:00

Lunch

Snack/ teori i grupper

Träning 14:00

Anmälan på Doodle: <http://doodle.com/sd5bri58xudavpgk>

TIOMILA 9-10 maj

Det börjar bli dax att bestämma hur många lag vi skall anmäla i de olika klasserna i år. 16/3 går ordinarie anmälan ut, sedan blir det dyrare att efteranmäla lag.

Främst är frågan om vi får ihop 2 damlag och om vi förutom de två herrlagen skall anmäla ett lag för de som inte platsar i våra två tävlingslag och som tas ut och hanteras av de som inte UK hittar platser för i lag 1 och 2? Det har ju höjts röster om detta och nu är det då upp till bevis om vi kan mönstra 10 damer och 30 herrar som behövs för det?

Så för att veta detta inför anmälningsstaoppet 16/3 behöver alla intresserade gå in och fylla i sitt intresse på Stafettintressesidan i Eventor under klubbaktiviteter.