

Budkavlen



Oktober 2015

Innehåll

- Ordförandes rader
- Träningsprogram
- Inbjudan Natt KM ungdom
- Nordcupen 2015
- Måndagsgympa
- Inbjudan Höstmöte
- Inbjudan Skogsskola
- slutställning UP/Juniorpriserna
- DM-segrare och SM resultat
- Motionsorientering

Ordförandes rader!

Nu är det väl höst på riktigt? Även om vi haft en mild och skön höst så kommer tiden närmare när vi står där med frost och kanske t o m snö på bilen en vacker morgon.

Mycket snart är det dags för ett stort arrangemang för oss i SIK. Vi står som värdar för finalen i årets Ungdomsserie söndag 4 oktober. Om du inte är uppsatt på en uppgift men har möjlighet att hjälpa till. Kontakta mig så snabbt som möjligt!

2015 – går till historien som ett mycket bra år resultatmässigt!

USM seger i sprint!

Kristoffer Tengroth skrev in sig i vår historiebok över SM vinnare. Efter Anna Bogrens två SM –guld på 1990-talet (i D21) tillsammans med Ulrika Samuelssons USM seger (i klass D15) 1994 vann nu Kristoffer ett överraskande SM-guld i sprint i klassen H15. Tävlingen i Sundsvall passade löpstarke Kristoffer mycket väl och han vann sin klass med 6 sekunder, varav 4 sekunder bara på spurten.

Men vi hade tre USM deltagare till i form av Niklas Carlsson och Christian Lindh (i H16) och Rasmus Kihl (i H15). Kul att vi har många som vill vara med!

Vid SM som i år gick i Stockholm har flera från klubben provat på. Bäst gick det väl för Astrid som vid kvalet i medeldistans kom 11 i sitt kvalheat endast 53 sekunder från en A-final. Men även Jonas Carlsson, David Mellin provade.

Vid stafetten hade vi två lag från SIK. I D21 sprang Anna Falk, Astrid Simonsson och Karolina Hellberg. I H21 sprang Fredrik Bjernulf, David Mellin och Morgan Karlsson.

Höstmöte – en chans att påverka i sektionen.

Välkommen på vårt sektionensmöte i november, kallat Höstmötet.

Tid: Tisdag 10 november kl 19.30

Plats: Ursviks Motionsgård

På mötet vi utse personer till våra nya kommittéer och uppdrag för 2016. Du ska även få höra en aktuell rapport från styrelsen kring vår verksamhet och ekonomi. Du får också chansen att ställa frågor till styrelsen. Vi ska även diskutera vilken inställning vi ska ha till 10-mila och 25-manna. Ska vi engagera oss djupare i 10-mila och/eller 25-manna i framtiden?

Välkommen!

Vi bjuder på fika med tillbehör.

Motion

Vår breda motionsverksamhet rullar vidare. Läs gärna Görans rapport på annat håll i denna Budkavle. Vi har numera etablerat oss i vår "Ursviksmodell" som blivit till ett gott exempel inte bara i Stockholm utan även för andra distrikt. Många enkla arrangemang nära deltagarnas bostad/jobbb är en modell som SOFT förordar när det gäller motions-OL. Det ska vara enkelt att vara med!

Jag vill här skicka ett stort TACK till alla som hjälpt till med årets motionsarrangemang. Utan er hjälp och insats skulle det inte bli något. Förutom en del nya medlemmar så har det givit oss en god intäkt som vi kan använda till övrig verksamhet.

Försäljningen av Naturpass pågår en tid till. Intresset är fortsatt högt och vi säljer Naturpass i stort i samma omfattning som 2014. Fortfarande finns chansen att prova på att ta några kontroller innan allt plockas in i november.

Arrangemang 2016

Vi planerar som bäst för ett vårarrangemang, den 16-17 april, tillsammans med Solna OK. Platsen blir Bogesundslandets västra del. Det är ett fint område som inte används på många år. Kartan revideras som bäst och alla kontakter med markägare, jaktfolk och arrendatorer håller på att slutföras. Tävlingsledare blir Ingegerd Carlsson och Ronny Falk kommer att lägga banor en av dagarna. Vi får räkna med att vissa av oss får hjälpa till både lördag och söndag. Men mer info kommer när det närmar sig.

Ursvik XTreme

Vi har nu slutfört vår serie med terränglopp, Ursvik Xtreme, med gott resultat. Vi har en relativt liten men trogen skara som gillar att komma till Ursvik och springa ett tufft spår. Stort TACK till alla som hjälpt till.

Till sist så vill jag önska dig och din familj en riktigt trevlig höst med många utmanande och trevliga träningar och tävlingar. Kolla gärna på vår hemsida och vår skvallersida efter senaste nytt.

Jag hoppas att vi ses på någon träning!

Passa kartan!

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM OKTOBER 2015

	OKTOBER			
1-Oct	Nybörjarkurs Torsdag		17.30 samling Brotorpshallen	
1-Oct	Ungdomsteknik Ursvik, Sprint-slingor Hallonbergen	Gul , Grön/Vit , Orange och Lila grupp	17.30 samling Brotorpshallen	Bra träning för ungdomsseriefinalen
3-Oct	Förberedelser Ungdomsseriefinalen			
4-Oct	Ungdomsserien final Kista	SIK arrangerar .Anmäl för funktionärsinsats till Janne Kihl	ALLA ungdomar ska vara med.	Anmäl senast 27 Sep
6-Oct	Tisdagsträning	Skogskul för de yngsta, Fart&Fläkt för ungdomar och den traditionella backe&intervall	18.15 Ursvik (samtliga grupper)	25mannalagen presenteras efter träningen
8-Oct	Ungdomsteknik Ursvik,	Gul , Grön/Vit , Orange och Lila grupp	17.30 samling Brotorpshallen	Ta med pannlampa
10- Oct	25manna	Vallentuna		Info om lag och samling kommer på skvallersidan
11- Oct	25manna korten	Vallentuna		
12- Oct	Gympa, 18.55 Rissnehallen	Säsongsstart !!!		OBS! Samling lite tidigare, vi har lokalen denna säsong mellan 19 och 20- OBS NY lokal
13- Oct	Tisdagsträning	Fart&Fläkt för ungdomar och den traditionella backe&intervall	18.15 Ursvik (samtliga grupper)	
15- Oct	Ungdomsteknik Ursvik,	Gul , Grön/Vit , Orange och Lila grupp	17.30 samling Brotorpshallen	Ta med pannlampa
17- 18 Oct	Daladubbeln			
19- Oct	Gympa, 18.55 Rissnehallen			OBS! Samling lite tidigare, vi har lokalen denna säsong mellan 19 och 20. OBS NY lokal

20- Oct	Tisdagsträning	Fart&Fläkt för ungdomar och den traditionella backe&intervall	18.15 Ursvik (samtliga grupper)	
22- Oct	Natt KM, Ungdom upp till HD14	18.00 Brotorpshallen	Anmälan senast 20 Okt	Se inbjudan
23- Oct	Haningenatten			
24 Oct	Nordcup 1, SIK arrangerar från Ursvik	ALLA ungdomar upp till 16	Anmälan senast 20 Okt	Inbjudan kommer i början av Oktober
24- Oct	Motions OL	Ursvik, start från 11.00	Ta med vänner och bekanta	Temadag idrott för Sundbybergs kommun
24-25 Oct	Smålandskaveln	Anmäl intresse via Eventor		
25 Oct	Eneracet, Enköping			
26-28 Oct	Skogsskola Höst	Se inbjudan		
26- Oct	Gympa, 18.55 Rissnehallen			OBS! Samling lite tidigare, vi har lokalen denna säsong mellan 19 och 20. OBS NY lokal
27- Oct	Löpträning Tisdag, 18.15 Ursvik	Intervall/Backe grupp		
31- Oct	Golden rings, Hellas	Patrulltävling		
1- Nov	Höstlunken, Snättringe, Jordbro	Patrull, Ultra	UP avslutning och prisutdelning	

Kolla alltid skvallersidan för senaste info

November

Lite förvarning för November:

- Nordcup på lördagar med avslutning 28 Nov i Jakobsberg
- 1 Nov Höstlunken och prisutdelning UP
- Gympan, tisdagsträninga, löpträning torsdag med pannlampa och nattcup

25 MANNA

Välkomna på 25manna möte tisdag 6 Oktober 19.30 Ursvik.
UK avslöjar lagen!!!!

Natt KM ungdom

Inbjudan till klubbmästerskap nattorientering för ungdomar upp till 14 år.

Miss inte årets tuffaste klubbmästerskap!!!!

Torsdag 22 Oktober, Brotorpshallen, samling 18.00, start från ca 18.45.

Klasser: H10 D10 H12 D12 - alla ca 2 km, H14 D14 - ca 3km (man får också ha skugga men då blir det utom tävlan)

Klasserna upp till HD12 har enkla banor nära elljusspåret, man klarar sig med enkel pannlampa (ca 100-150kr på Clas Ohlsson eller teknikmagasinet). För HD14 finns det några lånelampor.

Anmäl senast Tisdag 20 Okt till Bengt.

Ta med egen SI bricka om ni har (finns att låna för övriga).

OBS: måste vara minst två startande i klassen för att räknas som klubbmästerskap.

OBS2: äldre ungdomar får gärna springa HD14 banan men startar då efter KM klasserna.

Välkomna!

NORDCUPEN 2015

Deltagande klubbar

Attunda, Järfälla, Väsby, Täby, Sundbyberg , Vallentuna-Össeby . Solna , Österåker, Bromma-Vällingby, Waxholm, IFK Lidingö

Tävlingsdatum och arrangörer 2015

Datum	Arrangör	Disciplin	Karta	Samling	Kontakt	Kommentar
24/10	Sundbyberg	Lång	Ursvik	Brotorpshalen, start från 10.00	Bengt Svensson	Sundbyberg kommer genomföra motions OL efter Nordcup
7/11	Attunda	Lång			Nina Ivers	
14/11	Täby	Medel	Ensta		Sven Johanson	Krock med StOF 1516
21/11	Waxholm	Lång			Krister Gumaelius	
28/11	Järfälla	Sprint		Jakobsberg	Göran Lundqvist	Prisutdelning i anslutning.

Anmälan och poängberäkning

Eventor används för anmälan.

Anmälan senast tisdagen innan tävlingsdagen via Eventor.

Rutiner för tävningar

Inbjudan till varje tävling kommer ca två 2 veckor före tävlingen.

Tävlingsklasser i Nordcupen skall vara U1- U2 (med skugga), HD10 – HD16, HD12Kort, HD4Kort och HD16Kort. Inga övriga klasser

Sportident används. Varje klubb ordnar SI-pinnar till sina löpare.

Fri start i alla U-klasser tillämpas.

Sundbyberg skaffar alla priser till avslutningen, pokaler till 1, 2 o 3:an (ej i U-klasser och Kort klasser) och medaljer till övriga som har deltagit i minst 3 deltävlingar

Vid rikligt med snö tillämpas gemensam start

REGLER

INDIVIDUELL TÄVLING:

3 bästa tävlingarna räknas. Lägst totalpoäng vinner!

Vid lika poäng vinner den som har bästa bästa-resultat: 1,2,4 slår 1,3,3.

Fortfarande lika gäller bäst placering på 4:e bästa tävlingen.

Fortfarande lika vinner flest tävlingar.

Fortfarande lika ger delad placering!

För medalj gäller deltagit på tre tävlingar oavsett klass.

KLUBB TÄVLING

Varje godkänd start under de fem deltävlingarna ger klubben 1 poäng,

I klasserna HD10-HD16 bidrar 1:a plats och 2:a plats i varje klass med ytterligare

2 resp 1 poäng (vinst och andra plats i U klass och kortklass ger 1 poäng i

klubb tävlingen)

Vi hoppas att alla SIKare upp till 16 vill
vara med och samla poäng och hjälpa till
att ta tillbaka förstaplatsen!
Välkomna!

Måndagsgympa Rissnehallen

Välkomna till 2015-2016 säsongens gympa i Rissnehallen.

Första tillfället **måndag 12 Oktober 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.

Ledare under hösttermin är Bengt, Anna och några till. Vi hoppas givetvis också på några gästledare under året som kan ge nya och bra ideer.

NY lokal detta år men vi fortsätter med samling 18.55 så att vi kommer igång i tid.

Vi ses på gympan!!!

Bengt



Sundbybergs IK orienteringssektionen inbjuder till

HÖSTMÖTE

TISDAG 10 NOVEMBER 2015

- Syfte:** Val av nya kommitteér och uppdrag inom sektionen.
- Diskussion kring vår verksamhet.
- Information från styrelse och kommittéer.
- Plats:** Ursviks Motionsgård, skidlokalen på plan 2.
- Tid:** Kl 18.15 Träning, vanliga tisdagsmodellen!
- Kl 19.00 Förtäring i form av kaffe, smörgåsar och annat.
- Kl 19.30 Start av Höstmötet
- Deltagare:** **Alla i orienteringssektionen som vill påverka vår verksamhet under nästa år.**
- Innehåll:** Val av nya kommitteér och uppdrag.
- Diskussion kring aktiviteter under 2016.
- Information från styrelsen.

VÄLKOMNA!

*Kom och lek, orientera och ha kul
med oss på Sundbybergs IK:s
Orienteringssektions*

SKOGSSKOLA

v.44 26-28:e Oktober 2015

Alla mellan 8 och 14 år (födda 2007 och tidigare) är välkomna! Vi delar in deltagarna i grupper efter orienteringsvana. De flesta kommer att hålla till i Ursvik, men klarar du gul nivå åker vi iväg på andra kartor i närheten under två av dagarna.

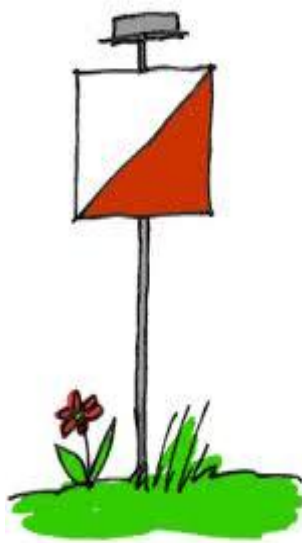


Program

Samling vid klubbstugan i Ursvik varje morgon kl 9.00, där vi delar in oss i grupper. Vi leker, kör stafetter, tränar orientering och har kul mest hela tiden! Utomhus är vi oavsett väder, men några aktiviteter kan bli inomhus om det regnar väldigt mycket...

Lunch ingår, och vi bjuder på lite saft och frukt eller kex när magen börjar kurra på eftermiddagen. Vi håller på från 9.00 till ca 15.00, förutom sista dagen då vi kör en Nattorientering på kvällen (då blir det avbrott för att gå hem efter eftermiddagspasset)

SL-resor ingår, om du hamnar i gruppen som åker till andra områden.



Kostnad och anmälan

SIK-medlem som betalat sektionsavgiften till orienteringssektionen: 540:- . Övriga 740 kr. Faktura skickas från kansliet och skall betalas innan start.

Anmäl dig på <http://www.sik.org/orientering/hostsogsskolan15/> senast den 9/10! (Först till kvarn-principen gäller..)

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

Slutställningen i UP/Juniorpriserna

H16

5. Niklas Carlsson

H14

3. Jonatan Ståhl

D14

4. Kajsa Bogren

7. Matilda Lindh

H12

8. Eskil Widehag

D12

1. Sigrid Carlsson

4. Ronja Ståhl

D18

5. Astrid Simonsson

DM-segrare

DM natt

D12 Sigrid Carlsson

D40 Anna Falk

DM stafett

D12 Sigrid Carlsson, (Maja Falk, Moa Fröstadius), Ronja Ståhl

USM sprint

H15 1. Kristoffer Tengroth
65. Rasmus Kihl

H16 29. Niklas Carlsson
55 Christian Lindh

USM lång

H15 10. Kristoffer Tengroth
76. Rasmus Kihl

H16 71. Christian Lindh

SM lång

D18 B-final 20. Astrid Simonsson

SM medel

D18 B-final 13. Astrid Simonsson

H20 B-final 9. Jonas Carlsson

H21 D-final 19. David Mellin

SM stafett

D21 46. Anna Falk, Astrid Simonsson, Karolina Hellberg

H21 86. Fredrik Bjernulf, David Mellin, Morgan Karlsson

Motions-OL 2015

Vi har tillsammans med Solna OK arrangerat 10 motionsorienteringar i Ursvik under 2015.

Återigen har vi ökat antalet deltagare. Totalt har 821 starter gjorts under 2015. Av dessa starter var 40% klubblösa, I procent räknat är det lika många klubblösa som förra året.

Det är glädjande att andelen klubblösa är så hög. Vi vill ju nå dom som kommer för att prova orientering och som inte är medlemmar i någon klubb. Om vi jämför oss med andra motsvarande motionsarrangemang i Stockholm lockar vi flest klubblösa av alla.

I snitt har vi haft 88 startande vid varje tillfälle. Förra året var det 78. Om vi räknar snittet tillsammans med Solna är det 82 startande.

Nu börjar 100 startande per gång närma sig. Så det får bli nästa mål !