

# Budkavlen



## September 2015

### Innehåll

- Ordförandes rader
- Träningsprogram
- Flitpris 2015
- Ställningen UP/Juniorpriserna
- DM-segrare
- Inbjudan medel KM
- Funktionärer Ungdomsseriefinalen 4/10

## Ordförandes rader!

Nu är det höstsäsong igen och en massa orienteringstävlingar på gång. Jag tycker dock att det är skönt att sommaren stannar kvar lite till. Det gör allt lite lättare om det inte blir alltför kallt på hösten.

Sommaren har för många inneburit en eller flera sommartävlingar. Vi var ett 30-tal från klubben som valde att åka till Skottland och VM-tävlingarna i kombination med Skotska 6-dagars.

VM sändes i TV och Sundbybergs IK syntes bra i vissa sändningar eftersom vi placerat oss centralt och hade våra gröna klubbkläder på oss. Jag har tagit emot flera positiva kommentarer kring våra "linslusar" som syntes i TV.

Då är jag lite tillbaka till mina tankar från förra Budkavlen om vikten av att springa i vår klubbdräkt och ha vår klubboverall på sig i "officiella" sammanhang. Det är vår enda "reklamplats" mot andra orienterare som när de ser vår fina klubbdräkt kanske lockas av att prova på vår klubb. Speciellt viktigt är det vid stafetter och ungdomstävlingar. Klubben står för alla ungdomars (upp till 20 års ålder) alla startavgifter. Då kan en enkel motprestation vara att **springa i klubbtröjan**.

Många medlemmar har också under året skaffat sig nya klubbkläder. Vi har nu beslutat att behålla vår nuvarande design med den vita randen i centrum.

Däremot funderar vi på att utöka vårt sortiment med ett sprintlinné och en klubbväska. En sponsor som skulle kunna hjälpa oss till bättre priser finns också på önksestan.

## SCC 2015

Årets upplaga får sammanfattas med ekonomisk succé. Betydligt fler deltagare i kombination med högre avgift gjorde att klubbarnas överskott vida översteg budget. Jag vet att arrangörsstaben är redan igång att smida planer för 2016. Tävlingsplatser utpekade och kartritande ska påbörjas. Återigen ett stort TACK till alla inblandade som bidragit till detta.

## Motions-OL 2015

Vi har nu arrangerat den sista motionsorienteringen för i år. Höstens tillfällen har stabilt lockat mellan 69 och 86 deltagare. När alla arrangemang är klara så ska vi summera och reflektera kring vad som gick bra och vad vi kan göra bättre till nästa år. Troligen ökar vi vårt deltagarsnitt även i år. TACK till alla som hjälper till.

Återstår i år bara Solnas arrangemang 3 september.

## **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!

Vi kan konstatera att våra Naturpass säljer bra även 2015. Ulf Hansson som håller "i trådarna" funderar som bäst på om vi ska trycka fler kartor...

## **Ungdomsseriefinalen 2015 går 4 oktober!**

Vi närmar oss tävlingsdagen med storsteg.

Vi kommer att behöva många medhjälpare denna dag. Kolla gärna med nära och kära om de kan göra en viktig med liten insats för oss i Sundbybergs IK. Det kan vara att sälja i vår marka eller att bevaka en kontroll.

Jag vill att du nu anmäler till mig att du kan hjälpa till (om du inte deltar!) vid årets final i Ungdomsserien. Vi hoppas på många unga deltagare både totalt men också från oss i Sundbybergs IK.

Se även separat information om finalen i Ungdomsserien.

## **Medel-KM**

Återigen ska vi ordna vårt KM i samband med en vanlig tävling. Denna gång har vi valt Tullinge och Skarpnäcks tävling i samband med SM som vårt KM. Varmt välkommen att vara med! Se särskild inbjudan i denna Budkavle.

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

Passa kartan!

**Jan Kihl**

***Idrotta med glädje!***

## TRÄNINGSPROGRAM SEPTEMBER 2015

	<b>SEPTEMBER</b>			
1-Sep	Tisdagsträning	<b>Skogskul</b> för de yngsta, <b>Fart&amp;Fläkt</b> för ungdomar och den traditionella <b>backe&amp;intervall</b>	18.15 Ursvik (samtliga grupper)	Xtreme (7)
1-Sep	Xtreme Final	Ursvik	18.00 7.5 km gemensam start 18-15 15km gemensam start	
3-Sep	Nybörjarkurs Torsdag		17.30 samling Brotorpshallen	
3-Sep	Teknikträning med grannklubbar		17.30 samling Brotorpshallen	
3-Sep	Ungdomsteknik Ursvik	Gul och Grön/Vit grupp	17.30 samling Brotorpshallen	Motions-OL Solna (10)
4-Sep	<b>DM Nat,</b>	<b>OK Älvsjö-Örby</b>		<b>UP</b>
6-Sep	<b>DM, stafett</b>	<b>Söders SOL</b>		
7-Sep	Måndagsteknik med Lidingö			
8-Sep	Tisdagsträning	<b>Skogskul</b> för de yngsta, <b>Fart&amp;Fläkt</b> för ungdomar och den traditionella <b>backe&amp;intervall</b>	18.15 Ursvik (samtliga grupper)	
10-Sep	Nybörjarkurs Torsdag		17.30 samling Brotorpshallen	
10-Sep	Teknikträning med grannklubbar		17.30 samling Brotorpshallen	
10-Sep	Ungdomsteknik Ursvik	Gul och Grön/Vit grupp	17.30 samling Brotorpshallen	
	<b>11-13 Sep USM</b>	Sundsvall		
	12-13 SM Lång	Stockholm		

13-Sep	<b>SM Lång publiktävling</b>	<b>Haninge SOK</b>		
14-Sep	Måndagsteknik med Lidingö			
15-Sep	Tisdagsträning	<b>Skogskul</b> för de yngsta, <b>Fart&amp;Fläkt</b> för ungdomar och den traditionella <b>backe&amp;intervall</b>	18.15 Ursvik (samtliga grupper)	
17-Sep	Nybjörjarkurs Torsdag		17.30 samling Brotorpshallen	
17-Sep	Teknikträning med grannklubbar		17.30 samling Brotorpshallen	
17-Sep	Ungdomsteknik Ursvik	Gul och Grön/Vit grupp	17.30 samling Brotorpshallen	
	18-20 Sep SM Medel + SM stafett	Stockholm		
	18-20 Sep Veteran SM	Hallstahammar		
19-Sep	<b>SM Medel publiktävling</b>	<b>Sundbybergs IK's Medel-KM</b>	Anmäl i Eventor	<b>OBS! Se särskild inbjudan!</b>
22-Sep	Tisdagsträning	<b>Skogskul</b> för de yngsta, <b>Fart&amp;Fläkt</b> för ungdomar och den traditionella <b>backe&amp;intervall</b>	18.15 Ursvik (samtliga grupper)	
24-Sep	25 manna träning	Ursvik	Gemensam start 17.30	Träning för alla som vill vara med på 25manna
24-Sep	Nybjörjarkurs Torsdag		17.30 Brotorpshallen	
26-Sep	<b>Österåkerskaveln</b>	Åkersberga		<b>Alla ungdomar kan vara med</b>
27-Sep	<b>Södertäljeorienteringen</b>			
29-Sep	Tisdagsträning	Skogskul, <b>Fart&amp;Fläkt</b>		
30-Sep	<b>Natti-Natti, Enskede</b>			<b>Nattstafett Enskede</b>
	<b>OKTOBER</b>			
1-Oct	Sprint träning Ungdom		Samlig Brotorpshallen 17.30	Alla grupper

Kolla alltid skvallerdan för senaste info

### **Samlingsplats för träningarna i Ursvik:**

Det har varit lite oklarheter kring samlingsplatserna för träningarna.

Tumregeln är att

- tisdagar har alla grupper samling vid Motionsgården kl 18.15 (utom Skogskul som vi inte vill gå med över vägen, de samlas vid Knattespårsportalen)
- torsdagar har alla grupper samling vid Brotorpshallen kl 17.30

Hälsningar

/TRUNK

### **Förvarning**

I Oktober blir det Ungdomsseriefinal som SIK arrangerar!!! Alla bör hjälpa till!

I Oktober är det 25manna. Abnmäl intresse nu på Eventor.

I Oktober kör Nordcupen och måndagsgympan igång.

## **24 SEPTEMBER**

25 manna träning Ursvik.

Träning för alla som vill springa 25manna. Passa på och träna under 25mannalika förhållanden.

TRUNK

## **1 OKTOBER**

Sprinträning Hallonbergen

Träna inför ungdomsseriefinalen och Nordcupssprint under hösten

TRUNK



# SIK-ungdomarnas Flit-pris 2015!!!

**Som en uppmuntran för våra ungdomar att börja åka med ut på "riktiga" tävlingar har klubben beslutat att införa ett "flit-pris".**

Det innebär att vi kommer att dela ut ett specialdesignat pris till de ungdomar upp till 16 år som springer minst fyra tävlingar mellan 26/8 och 18/10. Man måste springa Huvudklass, Kort klass (i par eller själv) samt eller stafett, men U-klass räknas inte. Priset delas ut i samband med första Nordcupen 24/10. Här är några tävlingar du kan anmäla dig till fram till dess:

6/9: Stafett-DM

13/9: Publiktävling SM lång

19/9: Publiktävling SM medeldistans

26/9: Österåkersstafetten

4/10: Ungdomsserien final, Kista (ALLA ska vara med här!)

17-18/10: Daladubbeln – jätterolig tvådagars tävling för ungdomar!

Fråga: Hur hittar jag tävlingar att anmäla mig till?

Svar: Gå in på Eventor, <http://eventor.orientering.se/Events>, där finns alla tävlingar listade. Där kan du också se vilka fler från klubben som anmält sig.

Fråga: Hur anmäler jag mig/mitt barn?

Svar: Har du egen SI-pinne och inloggningsuppgifter så anmäler du direkt på Eventor. Annars kontakta liselott.kihl at bredband.net så hjälper jag till med anmälan och lån av SI-pinne.

Fråga: Kan jag som förälder också springa en bana på tävlingen?

Svar: Det går jättebra, det finns oftast öppna banor på många olika svårighetsnivåer och längder.

Fråga: Hur mycket kostar det att tävla?

Svar: SIK Orienterings ungdomar springer gratis. Om du däremot anmäler dig men inte dyker upp på tävlingen får du betala startavgiften själv, normalt 65 kr.

Vuxna medlemmar har tre fria starter per år, därefter betalar man själv. Faktura på avgifterna skickas ut halvårsvis.

Fler frågor? Kontakta din ledare eller vem som helst från klubben som du stöter på!

## **LYCKA TILL!**

## **Ställningen i UP/Juniorpriserna**

H16

5. Niklas Carlsson

H14

3. Jonatan Ståhl

D14

3. Kajsa Bogren

8. Matilda Lindh

H12

9. Eskil Widehag

D12

3. Sigrid Carlsson

4. Ronja Ståhl

D18

4. Astrid Simonsson

### **DM-segrare**

DM medel

H16 Niklas Carlsson

D35 Karolina Hellberg

DM lång

D10 Maja Falk

D35 Karolina Hellberg

D40 Anna Falk





## Sundbybergs IK inbjuder till Medel-KM\* 2015!

**Tid:** Lördag 19 september 2015 i samband med publiktävling kopplad till SM medel / arrangerad av Tullinge SK och Skarpnäcks OL.

**Samling vid Ursviks Motionsgård kl. 08.30** för de som har plats eller vill åka med någon. För miljön bör vi åka tillsammans!

**KM-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 Öppen 5 (lämplig för ”vuxen motionär”).

**OBS! Vi har 10 års-klasser vid KM vilket innebär att alla som springer 35, 45 o s v måste ”gå upp” en klass för att vara med på vårt KM.**

**Samling:** Hemfosa gård, 45 km söder om Stockholm C. Vägvisning utefter väg 257 i Uringe (västerifrån) samt korsningen med Sorundavägen (österifrån). Därifrån ca 15 minuters bilväg till arenan i Hemfosa

**Banlängder** och svårighetsgradering enligt SOFTs tävlingsregler.

**Starttider** Första start klockan 10.00. Max 1000 meter till start.

**Karta:** Nyritad karta, ekvidistans 5 m. Digitalt färgutskrivet karta i skala 1:7 500 för klasserna HD60-. Offsettryckt karta i skala 1:10 000 för övriga klasser. En äldre karta över tävlingsområdet finns tillgänglig på <http://sm-2015.se/medel/aldre-kartor/>

## **Hjälpa till vid Ungdomsseriens final 4 oktober!**

**Söndag 4 oktober** arrangerar vi i Sundbybergs IK **finalen på årets Ungdomsserie**. Under året har då ungdomar i hela Stockholm tävlat i lokala kretsar (på våren) och i en regionfinal (norr respektive söder) i slutet av augusti. Vid finalen så kommer alla till vår tävling. Det kan bli närmare 1000 ungdomar till och med 16 år som vill springa. Hittills har årets Ungdomsserie lockat 12% fler deltagare än förra året.

Finalen kommer att utgå från **Ärvinge bollplan i Kista**. Vi reviderar en ny sprintkarta till denna tävling och hoppas få bjuda alla ungdomar på en fin och utslagsgivande tävling. Huvudfunktionärerna funderar som bäst på sina detaljplaner och vi väntar med spänning på alla anmälningar.

Följande har tagit på sig en lite större uppgift.

Biträdande tävlingsledare, markkontakter mm: Thomas Widehag

Banläggning & kontroll: Jan-Olof Bogren och Anna Bogren

Trafik & parkering: Mats Carlsson

Arena och tävlingscentrum: Stefan Abrahamsson

Tävlingsadministration: Randi Robertsson, Jan Lindh, Magnus Asplund

Start: Göran Jonsson

Mål: Anders Bengtsson

Marka: Marita Samuelsson, Thomas Lundin

Kontrollbevakning: Anna Falk

***Vi kommer att behöva många medhjälpare för att lösa alla våra uppgifter. Det är allt från att vara parkeringsvakt till att bevaka kontroller. Alla kan hjälpa till med något.***

**Kontakta mig eller anmäl på skvallersidan**

Tillsammans skapar vi en bra tävling!

Med vänlig hälsning

Janne Kihl, tävlingsledare (070 515 2883)