

Budkavlen



Februari 2016

Innehåll

- Ordförandes rader
- Träningsprogram
- Nattcupen program 2015-2016
- Måndagsgympa
- Inbjudan Vinterrogaine
- Resultat Vinterrogaine 16/1
- Inbjudan Årsmöte
- Inbjudan Klubbresa till Alfta-Ösas tävlingar
- Lidingöloppet

Ordförandes rader!

Här kommer ytterligare några rader till från min sida. Jag använder dessa rader som en typ av "analog" blogg och tar chansen att sprida mina tankar.

Jag hoppas att just du trivs med oss i Sundbybergs IK och vår verksamhet.

Vår verksamhet är väldigt stor och omfattar över 380 planerade aktiviteter, av olika slag, under 2016. Det gör i snitt att vi har flera olika aktiviteter på en och samma dag.

Som ett exempel så har vi ibland tre olika ungdomsgrupper samt Motions-OL på samma torsdag. Då räknar vi det som 4 aktiviteter.

Om man bara vill så kan man hitta något som passar.

Vår planeringskonferens – en viktig del i vår sektionsstruktur!

Förra helgen var vi på Bosön och genomförde vår årliga planeringskonferens. Hela 21 personer deltog med stor energi och många tankar i diskussionerna om framtiden.

Konferensens huvudpunkt handlade om vilka utmaningar vi ser i framtiden och hur vi kan möta dem på ett bra sätt. Vi pratade främst kring ungdom, elit, vuxen/motion samt arrangemang/ekonomi.

En sammanställning av konferensen pågår och vi återkommer med mer information

Förra gången pratade jag om klubbtraditioner och vikten av dessa. En tradition som vi ska fullfölja i vår är den att ordna bra och trevliga orienteringstävlingar. **Boka redan nu helgen 16-17 april** för en funktionärsinsats under lördag, söndag eller eventuellt båda dagarna. Ingegerd Carlsson som är tävlingsledare återkommer med mer information. Tävlingen går på en del av Boge-sundslandet där ingen tävling gått sedan 1970-talet. Det och ett fint vårväder hoppas vi lockar många deltagare!

Årsmöte – en chans att påverka i sektionen.

Välkommen på vårt årsmöte i sektionen.

Tid: Tisdag 9 februari kl 19.30 --

Plats: Ursviks Motionsgård, plan 2

På mötet ska vi utse personer till vår styrelse och de uppdrag som är vakanta sedan höstmötet.

Du ska även få höra en aktuell rapport från styrelsen kring vår verksamhet och ekonomi.

Välkommen att påverka!

Vi bjuder givetvis på fika med tillbehör.

Till sist så vill jag önska dig och din familj välkommen till vår verksamhet i Sundbybergs IK.

Kolla gärna på vår hemsida (www.sik.org/orientering) eller vår skvallersida efter senaste nytt.

Passa kartan!

Jan Kihl

Idrotta med glädje!



TRÄNINGSPROGRAM FEBRUARI 2016

FEBRUARI						
			träning	tävling	arrang	
1-Feb	måndagsgymna	19.00 Rissnehallen	x			
2-Feb	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
3-Feb	Nattcup 5	19.00 Turebergs klubbstuga		x		Attunda
4-Feb	torsdagsträning,	18.00 motionsgården	x			
4-Feb	teori gul och grön- vit	18.00 motionsgården	x			
6-Feb	Indoor Cup, etapp 1	Midsommar kransen		x		
7-Feb	Indoor Cup, etapp 2	Stureby		x		
8-Feb	måndagsgymna	19.00 Rissnehallen	x			
9-Feb	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
9-Feb	Årsmöte	19.30 motionsgården				klubbmöte
10-Feb	MSBN, Skogsluffarna			x		
11-Feb	Teorikurs violett- svart	18.00 motionsgården	x			
11-Feb	teori gul och grön- vit	18.00 motionsgården	x			
13-Feb	B&L Vinterrogaine	10.00 Bergshamra IP		x		
14-Feb	StOF träffar, 15-16 projekt och 13-14 träff	15-16 projekt Ursvik (SIK arrangerar)	x			SIK arrangerar
15-Feb	måndagsgymna	19.00 Rissnehallen	x			

16-Feb	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
17-Feb	Nattcup 5	19.00 Hägerstalund		x		Järfälla
18-Feb	Teorikurs violett- svart	18.00 motionsgården	x			
18-Feb	teori gul och grön- vit	18.00 motionsgården	x			
20-Feb	teknikträning		x			
21-Feb	söndagsträning		x			
22-Feb	måndagsgymna	19.00 Rissnehallen	x			
23-Feb	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
24-Feb	Nattcup 7	19.00 Skavlöten, SIK arrangerar		x	x	SIK arrangerar
25-Feb	Teorikurs violett- svart	18.00 motionsgården	x			
25-Feb	teori gul och grön- vit	18.00 motionsgården	x			
	Sportlov 29/2 - 6/3					

Kolla alltid skvallersdan för senaste info

Lite förvarning för mars:

- Upptaktsdag 12 mars
- Ultra KM 13 mars
- Torsdagsträning kör igång
- Gymna, löpträning, nattcuper och teknikträning
- Påskläger

NATTCUP 2015-2016

Nattcupen fortsätter och nu återstår fyra deltävlingar: Deltagande klubbar är Attunda, SIK, JOK och BVSOK.

3/2 Nattcup 5 - Attunda

17/2 Nattcup 6 - JOK

24/2 Nattcup 7 - SIK (Skavlöten)

16/3 Nattcup 8 - BVSOK

Måndagsgymna Rissnehallen

Välkomna till 2015-2016 säsongens gymna i Rissnehallen.

Måndagar, samling Rissnehallen 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.

Vill gärna ha hjälp av lite fler passledare. Hör av dig om du vill leda ett pass.

Vi har hallen mellan 19 och 20. Samlingen är därför 18.55 så att vi kommer igång i tid.

Vi ses på gymnan!!!

Bengt

***INBJUDAN TILL SJÄTTE ÅRGÅNGEN AV
Bengt&Lunkens VINTERROGAINE
(obs reviderad!)***

2015-2016

6 DEC Enebyberg Nord

16 JAN Ursvik – Sundbyberg – Järvafältet (OBS lördag)

13 FEB Bergshamra (OBS lördag)

SAMLING 10.00 (SENAST), START 10.15.

MAN KAN ANTINGEN VARA MED PÅ 1-TIMMARS ROGAINE ELLER 2-TIMMARS ROGAINE

ANMÄLAN VIA EVENTOR (MEN DET GÅR OCKSÅ BRA MED EN EMAIL TILL BENGTT)

FÅ ETT BRA LÅNGPASS! DET PASSAR ÄVEN YNGRE ATT VARA MED PÅ 1 TIMMARS ROGAINE.

Välkomna!

Sundbybergs IK

B&L Vinterrogaine
Ursviks motionsgård, 16 januari 2016

RESULTAT LÅNGA, 2-TIMMARS (maxtid 2.00.59, avdrag 5p/min)

		POÄNG	TID
1	Eric Roller	800	117.15
2	Lars Palmqvist	795	121.15
3	Nils Edvardsson	755	133.05
4	Morgan Karlsson	745	123.46
5	Fredrik Stenebo	720	120.46
6	Anna Falk	640	120.56
7	Ronny Falk	640	120.56
8	Jan-Olof Bogren	620	122.4
9	Anders Nissar	605	125.33
10	Ronny Nordgren	555	123.59
11	Aleksandr Manoilov	495	145.3
12	Göran Lundqvist	490	132.43
13	Åsa Lindh	460	120.26
14	Jenny Allared	440	114.27
15	Ann Roller	405	125.15
16	Stefan Abrahamsson	340	105.3
17	Jan Lindh	330	117.3
18	Thomas Lundin	190	77.5

RESULTAT KORTA, 1-TIMMARS (maxtid 1.00.59, avdrag 5p/min)

		poäng	tid
1	Sindre Wold	250	56.5
2	Peter Albinsson	250	62.3
3	Tobias Abrahamsson	220	58
4	Jan Kihl	190	64.04
5	Ebbe Adolfsson	180	64.3
6	Arne Kvarnefalk	160	59
7	Cecilia Westström	160	64.3
8	Malin Kvarnefalk	160	66.44
8	Martin Kvarnefalk	160	66.44
10	Liselott Kihl	155	65.12
11	Martin Kihl	150	60.3
12	Anna Eidefors	130	59
13	Ylva Lundin	90	59
14	Malin Albinsson	70	60
15	Göran Jonsson	40	31



Sundbybergs IK - Orientering kallar alla medlemmar till Årsmöte.

Tid: Tisdag den 9 februari 2016 kl. 19.30

Plats: Ursviks Motionsgård, plan 2

På dagordningen...

- Val av styrelse och revisorer
- Summering av 2015 i form av ekonomirapport och verksamhetsberättelse.
- Beslut kring budget för 2016
- Övrig information

Om du vill motionera (lämna ett förslag!) till årsmötet skall den ha inkommit senast 10 januari 2016 under orientering@sik.org eller ha lämnats in till Ursviks Motionsgård samma dag.

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

Välkomna! Sundbybergs IK - Orientering



2016-01-26

Sundbybergs IK orientering klubbresa till tävlingarna Alfta-Ösa

- Datum** 3-dagars tävling lördag 2016-06-04 – måndag 2016-06-06 nationaldagshelgen
- Plats** Hälsingland, öster Edsbyn, söder Alfta-Ösa, Skålsjön, körtid med bil 3 h 15 min
- Boende** Klubben har bokat boende för 45 personer i Skålsjögården, nära tävlingsområdet
<http://www.skalsjogarden.se/>
- Kost** Serverad frukost och serverad middag (lunch äts vanligtvis på tävlingscentrum).
Kvällsmål kl 2045 te, skorpor, en grillkorv på grillen (ombesörjs av klubben, de fixar termosar varmvatten)
- Kostnad** Det finns - bäddar för 20 pers, från fre – sön (3 nätter)
- bäddar för 25 pers, från lör – sön (2 nätter)
- 19 st 2-bäddsrum, 1 st 5-bäddsrum, 1 st 3-bäddsrum, 1 st 1-bäddsrum
- Bädd med lakan och frukost 350 kr/natt (inkl städning av Skålsjöpersonalen vid avresa)
- Bädd barn, i annat hus med våningssängar med lakan och frukost 300 kr/natt (barn t.o.m. 15 år)
- Middag samma pris vuxen och barn 125 kr/middag
Räkneexempel familj 4 personer, 2 vuxna, 2 barn, 3 nätter, 2 middagar =
(350 x 2 + 300 x 2) x 3 + (4 x 125) x 2 = 4.900 kr (ganska hårt prutat från inledningsvis 5.800 kr)
kostnaden 4.900 kr är i linje med boende på Svenska Turistföreningens fjällstationer (4.500 kr)
- Terräng** Lättilöpt tallhed med några större höjdparter där stenigheten är något högre än på de flackare områdena. En del större myrområden
- Anmälan** Anmälningssida kommer läggas upp på Eventor <http://eventor.orientering.se/Activities?organisationId=373>
Anmälan senast söndag 2016-04-24 (dock först till kvarn på bokat boende)
- Målgrupp** För alla som vill tävla lite, från 7-årsåldern till 90 år. Alla klasser inklusive inskolning och motionsklasser
- Frågor** Frågor kring tävlingarna fråga ledarna t ex Jajja Bogren och Anna Falk
Frågor kring boende prata med Urban Ståhl 073-412 66 91 / [urban380 at gmail.com](mailto:urban380@gmail.com)

Nu kör vi
Sundbybergs IK orientering!!

Urban Ståhl





LIDINGÖLOPPET

Anmäl era klubbmedlemmar till en lägre avgift

Hej,

Här kommer ett mycket bra erbjudande för föreningar vars aktiva är intresserade av att delta i höstens lidingölopp!

Föreningar anslutna till Svenska friidrottsförbundet, Svenska orienteringsförbundet eller Svenska skidförbundet erhåller rabatt på anmälningsavgiften. Ni betalar den lägre avgiften (som annars gällde t o m 31/12). **Anmälan skall göras via www.lidingoloppet.se/sv/Anmalan/ senast 31/5 (i mån av plats).**

Erbjudandet gäller för samtliga klasser på lördagen 24 september samt Lidingö Tjejlopp på söndagen 25 september. OBS! Erbjudandet gäller inte för Lilla Lidingöloppet och Knatteloppet, men ni kan givetvis anmäla till de loppen vid samma tillfälle.

Anmälan görs via vår hemsida. Ni behöver då en speciell kampanjkod som ni får genom att kontakta oss via info@lidingoloppet.se

Anmälan och betalning oss tillhanda senast 31 maj (i mån av plats).

Avgifter:

MK30	725 kr (ord. 770 kr)
MK15	440 kr (ord. 515 kr)
M50/M22	335 kr (ord. 445 kr)
M60/70/80, K50/60/70/80	265 kr (ord. 315 kr)
P17/19, F17/19/22	215 kr (ord. 270 kr)
Lidingö Tjejlopp	405 kr (ord. 445 kr)

Har ni några frågor är ni välkomna att kontakta oss på telefon 08-765 26 15 eller e-mail info@lidingoloppet.se

Väl mött 23-25 september 2015!

Lidingöloppet
Box 10057 5-181 10 Lidingö Sweden
Tel: +46 8 765 26 15
Fax: +46 8 765 88 37
E-mail: info@lidingoloppet.se
www.lidingoloppet.se