

Budkavlen



Januari 2016

Innehåll

- Ordförandes rader
- Träningsprogram
- Nattcupen program 2015-2016
- Måndagsgympa
- Inbjudan Vinterrogaine
- Resultat Vinterrogaine 6/12
- Resultat Nattcup 2/12
- Inbjudan teorikurs
- Inbjudan Årsmöte
- Inbjudan Planeringskonferens
- Bäste kamrat 2015

Ordförandes rader!

När detta skrivs är julhelgen över och det är dags att se fram mot 2016 och det nya året. Varje årskifte bär ju på nya förhoppningar och nya möjligheter. En del av oss får till och med chansen att visa sig på styva linan i en ny klass. Det är några få idrotter där man relativt ofta får chansen att vara yngst i klassen. Vilka tar chansen 2016? Jag vet i varje fall att jag har några klubbkompisar som kan springa min klass, H55, nästa år.

Vintern har hittills varit mild och snöfri. Ikväll väntas snö till Sundbyberg så det kanske blir lite vinter även denna gång.

Frågan är om det blir något KM i skidororientering 2016?

Vad ser du själv fram mot under nästa år?

Jag vill här slå ett nytt slag för **vår verksamhetsidé och vår värdegrund**. Den är framtagen för några år sen med syftet att skapa en stabil grund för våra beslut.

Verksamhetsidé

Vi erbjuder orientering för alla så att individerna kan utvecklas att bli så bra som han/hon vill. Vi lägger tyngdpunkt på barn och ungdomar.

Vision

En orienteringsverksamhet som utvecklar individer från ax till limpa

Värdegrund:

”Alla får vara med”

- SIK välkomnar alla till att idrotta efter sina egna förutsättningar. Att alla får vara med är en framgångsfaktor: en bred bas ger en bättre spets.

”Gemenskap”

- SIK har en bra gemenskap och alla får uppleva kamratskap.

”Glädje”

- SIK präglas av en glädjefylld atmosfär där varje individ bidrar med en positiv inställning.

”Kommunikation”

- SIK har en öppen kommunikation både inom som utom föreningen. Där alla medlemmar känner till verksamheten och vi tillsammans formar SIK.

”Utveckling”

- SIK har ett utvecklingsorienterat klimat där verksamheten ständigt förnyas och individer uppmanas och får hjälp med att ta ansvar för sin utveckling.

Några viktiga delar i vår klubbtradition...

Jag tycker personligen att en viktig del i vår klubbtradition är de att ha trevliga och öppna sammankomster för alla medlemmar. Det kan röra sig om allt från en träning till ett medlemsmöte med strategiska framtidsfrågor på agendan. I dessa tider är det viktigt att vi välkomnar nya och i vårt fall nya in i vår verksamhet. Var lite nyfiken och bjud in!

En annan viktig del är våra klubbkläder, klubbflaggan och det som vi samlas kring. Viktiga attribut som samlar oss till en sektion. Att tävla i klubbens kläder är även en viktig signal till omvärlden från oss i Sundbybergs IK. Många i klubbkläder är mycket bra reklam för oss.

Gemensamma läger och resor är också en viktig del som vi ska värna om. Det skapar en stark koppling inom familjer, mellan generationer och vi samlar på oss gemensamma minnen.

Arrangera tävlingar med god kvalitet är också en viktig pusselbit i sektionens grunder. Vi bjuder tillbaka, får goda intäkter samt skapar även då känslan av att vi jobbar med något tillsammans. Vi hjälps åt att skapa något bra.

Summering av 2015

Det är alltid svårt att försöka sig på att summera ett verksamhetsår på några korta rader. Men här kommer en personlig betraktelse på året som snart är till ända.

10-mila är alltid något att minnas. Denna gång i Uppland blev det inget springande för egen del. Det lag av de våra som gick bäst var vårt ungdomslag med Kristoffer, Matilda, Kajsa och Niklas. Imponerande insats av allihop. Men alla lag skötte sig bra och med gemensamma krafter och lite förstärkning av damer och ungdomar i herrlagen så fick vi runt två herrlag, ett damlag och tre ungdomslag.

2015 var vi relativt framgångsrika vid de olika **DM-tävlingarna**. Inte mindre än 11 DM-tecken till Sundbybergs IK. Karolina Hellberg och Anna Falk vann 3 DM var, Sonja Sundell vann (D80) sprint, Sigrid Carlsson vann (D12) natt-DM och Niklas Carlsson vann sitt första DM när han vann medel-DM i H16. Helst minns jag dock Maja Falk som vann i D10 (lång) och i D12 (stafett). I D12 laget ingick också Ronja Ståhl, Moa Fröstadius och Sigrid Carlsson. Kul att vi sprider på våra framgångar.

Ungdomspriserna (UP) är en gammal företeelse i Stockholms orienteringsvärld. Det är numera relativt många tävlingar som räknas in i slutsummeringen.

Men icke desto mindre är det en bra värdeämätare för vår ungdomsverksamhet. De senaste åren har relativt många ungdomar från oss varit framgångsrika. 2015 var det sju (7) ungdomar som placerade sig bland de 10 bästa i sin klass.

Eskil Widehag kom 8:a i H12, Matilda Lindh kom 7:a i D14, Niklas Carlsson kom 5:a i H16, Kajsa Bogren kom 4:a i D14 och Ronja Ståhl fick samma placering i D12. Men bäst av alla lyckades Sigrid Carlsson som delade segern i D12. För detta har Sigrid förutom en fin silverbuckla fått ta hand om vårt vandringspris "Tjuren" i ett år.

En tävling till att minnas från 2015 är USM i Sundsvall. Det var nog fler än jag som överraskades av Kristoffer Tengroths seger i H15 sprint. En otroligt fin insats som han visat sig värd i efterhand. Jag håller tummarna för att han får valuta för att han är på de flesta av våra träningar och lägger ned stor möda på att bli ännu bättre.

Årets 25-manna måste jag också nämna i denna personliga genomgång. Ett mycket bra jobb av vår tillfällige (?) UK Bengt med medhjälpare satte tre SIK-lag på startlinjen OCH senare tre lag i mål utan felstämplingar och annat trassel. Men det var också överlag en mycket trevlig dag med kallt men bra väder, trevlig samvaro med hjälp av Luddes förtäring och alla klubbkamrater som kom, sprang och förde respektive lag framåt i tävlingen.

Vi var även ett relativt stort gäng från klubben som åkte till VM i Skottland i början av augusti. I samband med VM-tävlingarna fanns det trevliga publiktävlingar för alla att vara med på. Jag tycker att det är ett väldigt trevligt sätt att ha semester och samtidigt uppleva ett VM i min favoritsport. Jag hoppas att det kan bli fler resor ut i världen på detta sätt.

Planeringsdag inför 2016 – lördag 23 januari!

Vi fullföljer vår tradition med att ordna en planeringsdag inom sektionen för att samla oss kring vad vi vill inför framtiden.

Vi bjuder in alla medlemmar till **lördag 23 januari 2016** till Bosön på Lidingö.

Jag vill betona att ALLA är välkomna att vara med. Du behöver inte vara knuten till ett "uppdrag" eller så utan alla medlemmar som vill kan och får vara med. Alla bidrag för att driva vår gemensamma verksamhet vidare uppskattas.

Bland annat ska vi ta fram aktiviteter för att nå våra långsiktiga mål 2020. Vi ska också prata om vad vi vill med vår verksamhet på lång sikt och vad vi ska göra under 2016. Mer kan komma när allt är planerat.

Se separat inbjudan i denna Budkavle.

Årsmöte – ännu 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 **en GOD FORTSÄTTNING PÅ DET NYA ÅRET** med mycket orientering med oss i Sundbybergs IK.

Välkommen att vara delaktig på ett eller annat sätt.

Kolla gärna på vår hemsida och vår skvallersida efter senaste nytt.

Jag hoppas att vi ses på planeringskonferensen eller årsmötet!

Passa kartan!

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM JANUARI 2016

	JANUARI			
3-Jan	Vinterserien	Kärrtorps IP	Inbjudan Eventor	
6-Jan	Glassträning	10.00 Östermalms IP	Föranmälan via skvallersidan, banor för alla	
7-Jan	Torsdagsträning	18.00 motionsgården	Ta med pannlampa	
9-Jan	Lördagsteknik		mer info på skvallersida, föranmälan	
10-Jan	Rogaine med Järfälla	10.00 Hällkana		
11-Jan	Måndagsgympa	18.55 Rissnehallen		
12-Jan	Tisdagsträning	18.15 motionsgården		
13-Jan	Mila By Nightt	Tullinge, Brantbrinks IP	Anmäl en vecka före via eventor	
14-Jan	Torsdagsträning	18.00 motionsgården	Ta med pannlampa	
16-Jan	B&L Vinterrogaine	Ursvik, Samling 10.00. start 10.15	Anmäl via eventor	Samordnas med Juniorträff i Ursvik
16-Jan	StOf aktiviteter (15-16, HD14, junior)	Junior, 15-16 projekt och 1314 träff. Inbjudan skickas,		SIK arrangerar juniorträff i Ursvik
17-Jan	Söndagsteknik		mer info på skvallersida, föranmälan	
18-Jan	Måndagsgympa	18.55 Rissnehallen		
19-Jan	Tisdagsträning	18.15 motionsgården		
20-Jan	Nattcup 4	BVSOK, Kanaanbadet	Inbjudan kommer, anmäl via eventor	
21-Jan	Torsdagsträning	18.00 motionsgården	Ta med pannlampa	
23-Jan	Planeringsdag, Bosön		Anmäl via skvallersidan	

24-Jan	Tekniksöndag	Möjlighet att förlänga till långpass finns	Info kommer, se skvallersidan	
25-Jan	Måndagsgympa	18.55 Brotorpshallen		
26-Jan	Tisdagsträning	18.15 motionsgården		
28-Jan	Torsdagsträning	18.00 motionsgården		
30-Jan	Lördagsteknik		Mer info kommer, se skvallersidan	
31-Jan	Långpass eller Rogaine med Järfälla			

Kolla alltid skvallersidan för senaste info

Lite förvarning för Februari:

- Årsmöte
- Sik ordnar 15-16 träff 14 feb
- SIK arrangerar nattcup 24 feb
- MSBN 10 feb Skogsluffarna
- Gympa, löpträning, nattcuper och teknikträning
- Vinterrogaine 13 feb
- StOF träffar

NATTCUP 2015-2016

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

20/1 Nattcup 4 - BVSOK

3/2 Nattcup 5 - Attunda

17/2 Nattcup 6 - JOK

24/2 Nattcup 7 - SIK

16/3 Nattcup 8 - BVSOK

Måndagsgympa Rissnehallen

Välkomna till 2015-2016 säsongens gympa 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 gympan!!!

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 BENGT)

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

Välkomna!

Sundbybergs IK

B&L Vinterrogaine
Enebybergs IP, 6 december 2015

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
















		POÄNG	TID
1	Johan Lindqvist	710	128.10
2	Nils Edvardsson	695	123.15
3	Eric Roller	690	117.45
4	Lars Palmqvist	670	119.50
5	Anna Falk	560	120.00
6	Göran Jonsson	560	120.55
7	Morgan Karlsson	540	117.45
8	Fredrik Stenebo	520	116.45
9	Aleksandr Manoilov	495	129.45
10	Kristoffer Tengroth	480	115.20
11	Ronny Nordgren	470	114.30
12	Annika Lundström	430	126.20
13	Maria Cole	390	115.30
13	Karin Stenebo	390	115.30
15	Ann Roller	380	122.45
16	Åsa Lindh	350	111.55
17	Randi Robertsson	340	118.45
18	Cecilia Westström	340	119.30
19	Agnes Lundqvist	310	119.00
20	Harald Bauer	310	138.50
21	Christian Lindh	290	120.15
22	Ansgar Simonsson	280	124.30
23	Joakim Skantze	100	47.00

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










		POÄNG	TID
1	Anders Bengtsson	180	44.00
2	Eskil Widehag	180	45.15
3	Marcus Stenebo	180	46.00
4	Rasmus Kihl	180	48.30
5	Tobias Abrahamsson	180	49.00
6	Sindre Wold	180	49.20
7	Göran Lundqvist	180	49.30
8	Jan Kihl	180	49.40
9	Isa Lundqvist	180	49.50
10	Jan-Olof Bogren	180	52.00
11	Vera Bogren	180	52.00
12	Torbjörn Billstam	180	56.20
13	Urban Ståhl	180	58.40
14	Thomas Lundin	180	59.50
15	Vilde Wold	160	54.50
16	Lisa Eriksson	150	58.55
17	Ebbe Adolfsson	145	67.50
18	Lars Jonasson	140	54.20
19	Gunnar Bramsten	140	57.00
20	Liselott Kihl	140	62.20
21	Thomas Widehag	140	64.50
22	Birgitta Billstam	120	56.00
23	Martin Kihl	120	58.50
24	Stefan Abrahamsson	80	74.50
25	Eddie Bjärrenholt	avbr	

RESULTAT NATTCUP ENEBYBERGS IP 2 DEC




Herr Lång, 8 790 m, 15 startande

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff	Km-tid
1	Mathias Hallmén	OK Denseln	54:18		6:10
2	Oskar Daniels	 Attunda OK	55:23	+1:05	6:18
3	Oskar Edvardsson	 Järfälla OK	59:31	+5:13	6:46
4	Johannes Knutas	 Attunda OK	1:04:19	+10:01	7:19
5	Karl Enges	 Attunda OK	1:08:55	+14:37	7:50
6	David Mellin	 Sundbybergs IK	1:08:56	+14:38	7:50
7	Johan Langerak	 Järfälla OK	1:08:57	+14:39	7:50
8	Jan-Olof Bogren	 Sundbybergs IK	1:15:52	+21:34	8:37
9	Joakim Skantze	 Sundbybergs IK	1:20:39	+26:21	9:10
10	Nils Edvardsson	 Järfälla OK	1:22:02	+27:44	9:19
11	Fredrik Stenebo	 Attunda OK	1:24:14	+29:56	9:34
	Ronny Falk	 Sundbybergs IK	ej godkänd		
	Daniel Roos	 Attunda OK	ej godkänd		
	Kristoffer Tengroth	 Sundbybergs IK	ej godkänd		
	Henrik Viklund	 Bromma-Vällingby SOK	ej godkänd		
	Aleksandr Manoilov	 Järfälla OK	ej start		




Herr Mellan, 6 260 m, 18 startande

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff	Km-tid
1	Thomas Pettersson	 Bromma-Vällingby SOK	52:01		8:18
2	Lars Palmqvist	 Järfälla OK	53:54	+1:53	8:36
3	Jonatan Ståhl	 Sundbybergs IK	54:55	+2:54	8:46
4	Anton Silier	 Järfälla OK	55:35	+3:34	8:52
5	Fredrik Örnliid	 Täby OK	59:33	+7:32	9:30
6	Frank Steiner	 Järfälla OK	59:36	+7:35	9:31
7	Göran Jonsson	 Sundbybergs IK	1:00:18	+8:17	9:37
8	Thomas Babtist	 Bromma-Vällingby SOK	1:02:58	+10:57	10:03
9	Christoffer Norrman	 Attunda OK	1:04:00	+11:59	10:13
10	Ulf Radler	 Järfälla OK	1:06:49	+14:48	10:40
11	Ronny Nordgren	 Sundbybergs IK	1:12:59	+20:58	11:39
12	Henrik Lundgren	 Centrum OK	1:15:07	+23:06	11:59
13	Lucas Norrman	 Attunda OK	1:16:00	+23:59	12:08
14	Jan Lindh	 Sundbybergs IK	1:37:58	+45:57	15:38
	Stefan Abrahamsson	 Sundbybergs IK	ej godkänd		
	Tobias Abrahamsson	 Sundbybergs IK	ej godkänd		
	Jan Kihl	 Sundbybergs IK	ej godkänd		
	Peder Haugaard-Pedersen	 Sundbybergs IK	utgått		




Dam Mellan, 6 260 m, 3 startande

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff	Km-tid
1	Anna Falk	 Sundbybergs IK	51:24		8:12
2	Annika Lundström	 Sundbybergs IK	1:13:08	+21:44	11:40
3	Åsa Lindh	 Sundbybergs IK	1:22:50	+31:26	13:13


Herr Kort, 3 620 m, 11 startande

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff	Km-tid
1	Hans Andersson Strinning	 Attunda OK	38:09		10:32
2	Urban Ståhl	 Sundbybergs IK	38:56	+0:47	10:45
3	Ansgar Simonsson	 Sundbybergs IK	42:59	+4:50	11:52
4	John Östlund	 Sundbybergs IK	46:37	+8:28	12:52
5	Gunnar Eriksson	 Järfälla OK	46:48	+8:39	12:55
6	Henrik Nyström	 Attunda OK	48:20	+10:11	13:21
7	Jan-Olof Wåhlberg	 IBM-Klubben	50:35	+12:26	13:58
8	Per Lennart Karlsson	 Järfälla OK	1:03:57	+25:48	17:39
9	Gunnar Bramsten	 Sundbybergs IK	1:18:34	+40:25	21:42
	Lars Jonasson	 Järfälla OK	ej godkänd		
	Niclas Larsson	 Attunda OK	ej godkänd		
	Bengt Friberg	 Järfälla OK	ej start		

Dam Kort, 3 620 m, 3 startande

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff	Km-tid
1	Maria Edvardsson	 Järfälla OK	42:34		11:45
2	Malin Kvarnefalk	 Järfälla OK	42:36	+0:02	11:46
3	Birgitta Billstam	 Järfälla OK	52:38	+10:04	14:32

Herr Gul Kort, 2 320 m, 1 startande

Plac	Namn	Organisation	Tid	Diff	Km-tid
1	Lars Alfredsson	 Attunda OK	41:44		17:59



Vill du utveckla din orienteringsteknik?

Fem torsdagskvällar kommer vi att ha en teorikurs i orienteringsteknik. Vi börjar den 11 februari och fortsätter den 18 och 25 innan vi tar uppehåll för sportlovet, de två sista gångerna blir 10 och 17 mars. Kursen vänder sig till alla som redan nu behärskar orange nivå (HD14) och vill lära sig mer om violett (HD16) och svart (junior) nivå. Vi kommer att använda oss av boken Full Koll – Röd till Svart. Under kurser kommer vi gå igenom följande:

- Svårare kurvbildsorientering
- Planera sträckan
- Kontrolltagning
- Svårare vägval
- Att genomskåda banläggaren

Före teoriträffen tränar vi ett kortare pass tillsammans och efter duschen samlas vi och går igenom hur man bäst klarar av dessa orienteringsproblem. Vi startar löpningen 18:00 och hoppas vara klara för kvällen till 20:30. Vi ordnar med smörgås (innehåller förmodligen både gluten och laktos). Mer information kommer på skvallersidan där ni också anmäler er.

Vi tror att årets kurs riktar sig till dig som är född 2002 eller tidigare inklusive juniorer och seniorer och även äldre i mån av plats. Varför har vi satt åldersgräns? Teorikursen bygger på diskussioner i grupp där utbytet blir störst om deltagarna har liknande OL-teknisk erfarenhet så vi kommer att dela upp oss i två grupper om intresset är stort nog. Vår tanke är att även nästa vinter genomföra en teorikurs och då kommer vi på nytt att fokusera på gul till orange nivå, vi tror att det blir en bra kurs för dig som är född 2003 eller senare. Vi tänker oss upplägget att vartannat år köra gul-orange nivå och vartannat år violett-svart. På så sätt kommer alla ungdomar i takt med att de möter svårare banor få tillfällen att via teorikurser lära sig fler verktyg för orienteringsproblemen. Och kom ihåg: den viktigaste teknikträningen får du med kartan i skogen. Passa på att delta i klubbens teknikträningar, där finns det utmaningar för alla nivåer!

Välkomna!
Jajja & Anna





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



Sundbybergs IK orienteringssektionen inbjuder till

PLANERINGSKONFERENS för framtiden LÖRDAG 23 JANUARI 2016

- Syfte:** Diskutera kring vår verksamhet under 2016 och framåt.
- Plats:** Bosön, Lidingö
- Tid:** Kl 09.00 – 17.00 Planeringsdiskussioner inklusive lunch och en hemlig aktivitet...
- Innehåll:** Vi går igenom sektionens ambitioner och mål 2016.
- * Vi ställer oss frågan hur vi kan få fler att fortsätta med orientering. Vad är hindret?
 - * Visionärt resonemang om vad vi ska satsa på i framtiden, långsiktigt och kortsiktigt!
 - * Till sist ska vi behandla vår årsplan kring våra klubbävlingar, läger och sammankomster under 2016.
- Deltagare:** **Alla i orienteringssektionen som vill påverka vår verksamhet under nästa år. Vi förväntar oss att de flesta med ett kommittéuppdrag och/eller annat uppdrag vill ställa upp.**
- Anmälan:** Via mail till Jan Kihl senast 16 januari 2016.
- Kostnad:** Sektionen bjuder alla på denna dag.
- Information:** Jan Kihl 0705152883 eller kolla på skvallerplanket, sik.org.
Mer info kommer under tiden fram till planeringsdagen.

VÄLKOMNA!



Bäste kamrat 2015

Malin Robertsson

Malin är en lojal och omtänksam person som på ett utmärkt sätt stöttar och hjälper våra yngre ungdomar att växa som orienterare. Som ledare sprider Malin positiv energi och är mån om att se alla i gruppen.

Styrelsen i Sundbybergs IK/Orientering