

Budkavlen



Juni 2016

Innehåll

- Ordförandes rader
- Träningsprogram
- Ungdomsserien
- 10-mila
- 25-manna
- Inbjudan Sommarstafetten
- Information Skogsskolan
- Inbjudan Sprint-KM
- Tävlingsresultat maj
- Inbjudan Ursvik Xtreme
- Inbjudan motionsorientering

Ordförandes rader!

Under maj har det som vanligt varit väldigt intensivt och stundtals väldigt jobbigt. Personligen känner jag ibland att det blir alldeles för mycket som hamnar på "mitt bord". Jag har dock en förmåga att lägga mig i lite för mycket ibland. Det är väl en blandning av ambition och "snällhet". Men då tänker jag på alternativet och då skulle det bli väldigt mycket tråkigare. Som tur var har jag en förstående fru!

Men jag tror att över en längre tid så behöver vi stärka vår organisation så att vi är fler som delar på ansvaret för att ordna allt vi gör i maj.

Stockholm City Cup (SCC)

Vi har snart klarat av tre etapper av SCC (Stockholms City Cup) med ett (alltför?) stort ansvar vilande på Jan Falk. Ett stort TACK till dig för ditt uppoffrande slit med allt från säkerhetsnålar till tävlingsområde.

I år blev det extra jobb tack vare att vi tvingades byta tävlingsområde flera gånger och sista gången dessutom väldigt sent. Två veckor före visste vi inte säkert var vi skulle vara.

Allt löste sig till sist och gav främst Jan Falk och banläggaren Joakim Skantze mycket extra jobb. Allt löste sig till det bästa och etappen blev bland de deltagarmässigt största i SCC-historien.

Vid etapp 2 gjorde Morgan Karlsson debut som banläggare med den äran. Kluriga och utslagsgivande banor i Rissne med mål på Rissne ängar.

I skrivande stund väntar vi på att avsluta årets SCC med en etapp 3 på östra Södermalm.

Städkväll – fortsättning...

Vi har fått Sundbybergs Stads miljöstipendium för att städa Ursviksskogen. Detta är nu delvis utfört under april. Men som jag sa senast så hann vi inte med hela skogen. Håll ögonen öppna för det kommer att ordnas fler tillfällen när vi ska städa det vi inte hann med.

UrsvikXTreme

Under maj hade vi bara en deltävling av UrsvikXTreme. Detta eftersom vi ville spara oss för alla andra arrangemang så gjorde vi ett månadslångt uppehåll.

I år har vi i orienteringssektionen ensamt att ha hand om hela arrangemanget.

Vår nya hemsida, www.ursvikxtreme.se kompletterat med en ny Facebooksida har skapat stort intresse.

Tävlingsdagarna som är kvar innan sommaruppehållet. (samtliga är tisdagar)

- 7 juni
- 21 juni

Sedan följer tre tillfällen i höst.

Du kan som medlem i orienteringssektionen hjälpa oss på främst två sätt.

1. Ställ upp en tisdag och hjälp oss att genomföra arrangemanget. Kolla på skvallersidan om behov finns.
2. Sprid denna info i ditt eget personliga nätverk så att vi får riktigt många deltagare.

Om du vill springa 7,5 eller 15 km så springer du som medlem i orienteringssektionen gratis!

Läs mer på inbjudan som bifogas i denna Budkavle.

Välkomna!

Motions-OL

Efter 4 genomförda arrangemang så ligger snittet på fina 87 startande per tillfälle vilket är klart högre än tidigare år. Det visar väl på att "Ursviks-modellen" har kommit för att stanna. Försöket att skapa flera arrangemang på samma plats och gärna samma tid lockar allt fler.

Under 2016 har arrangörerna beslutat sig för att utöka antalet till 12 gånger.

Läs mer på inbjudan som bifogas i denna Budkavle.

Välkommen att delta eller hjälpa till!

KM-dag!

Tyvärr gick inte våra planer för en KM-dag ihop utan vi fick ge upp och planera om. Vi bjuder nu in till Sprint-KM den 11 juni i samband med Sigtuna OK:s tävling vid Wenngarns slott norr om Sigtuna. Anmäl dig senast 4 juni!

Inbjudan finns i denna Budkavle.

Övriga KM-tävlingar återkommer vi till senare.

Klubbkläder – viktig reklamplats för vår klubb!

Alla "ungdomar" upp till och med 20 år springer alla tävlingar (förutom några under sommaren) helt utan kostnad. Som en enkel motprestation vill vi att alla ungdomar (och alla andra också) vid tävlingar springer i våra klubbkläder. Den som uppenbarligen inte följer detta kan få betala sina tävlingar ur egen ficka.

Under våren har vi sålt massor med klubbkläder vilket är glädjande. Det stärker klubbgemenskapen att komma samman i liknande kläder.

Våra ungdomar!

Jag måste dock avrunda mina rader med det häftiga som hände i Ursvik 24 maj. Kretstävling 2 samlade hela 95 startande ungdomar från Sundbybergs IK vilket var en magnifik manifestation från vår sida.

Ungdomsserien 2016 slår för övrigt alla rekord. De två kretsomgångarna har samlat ca 10% fler än förra året. För första gången samlade en kretsomgång över 1000 startande. Det är även flera klubbar i vårt närområde som ökar. Både Solna OK och Mälarö SOK har samlat många fler ungdomar än förra året.

För första gången är det fullt på en av våra aktiviteter. Skogsskolan vecka 25 är numera fullteknad. Det är både tråkigt och glädjande. Vi vill ju att ALLA ska kunna orientera med oss.

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

Passa kartan!

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM JUNI 2016

JUNI

			träning	tävling	arrang	
1-Jun	Stockholm City Cup, deltävling 3	Vitabergsparken		x	x	SIK arrangerar
2-Jun	Nybörjarkurs	17.30 Brotorpshallen	x			
2-Jun	Ungdomsteknik Ursvik	17.30 Brotorpshallen	x			
2-Jun	Träning med grannklubbar	17.30 Brotorpshallen	x			
2-Jun	Motions OL	17.00 Ursvik	x			Motions OL Solna (5)
	4-6 Juni Tävlingsläger Hälsingland			x		
	4-6 Juni, Sprint SM, Ronneby	individuellt och stafett		x		
7-Jun	Xtreme (3)	17.00 Ursvik	x		x	Xtreme (3)
7-Jun	Sommarvslutning, ALLA tisdags och torsdagsgrupper	18.15 Motionsgården	x			Ta med picknick!!
9-Jun	Ungdomsteknik Ursvik	17.30 Brotorpshallen	x			
9-Jun	Träning med grannklubbar	17.30 Brotorpshallen	x			
9-Jun	Motions OL	17.00 Ursvik	x		x	Motions OL SIK(6)
11-Jun	Sprint KM Slottssprinten, Sigtuna	individuellt och stafett		x		Klubbmästerskap på individuella tävlingen förmiddag
13-Jun	StOF träff, 13-14 träff, ungdomsledarmöte	Källbrinks IP	x			
14-Jun	Tisdagsträning,	18.15 Motionsgården	x			
16-Jun	Torsdagsteknik	17.30 Brotorpshallen	x			

16-Jun	Motions OL	Ursvik	x			Motions OL Solna (7)
	17-19 Juni Jukola			x		
	20-23 Juni: Skogsskola		x		x	
21-Jun	Xtreme (4)	17.00 Ursvik	x		x	Xtreme (4)
21-Jun	tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
	Riksläger 27 Juni - 2 Juli	Sälen	x			bussresa StOF
28-Jun	tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
30-Jun	Motions-OL	17.00 Ursvik	x		x	Motions-OL SIK (8)

Kolla alltid skvallerdan för senaste info

Lite förvarning för juli:

- Sommarteknik
- Sommartävlingar och 5-dagars

UNGDOMSSERIEN

Stort tack till alla ungdomar som har varit med sprungit på vårens två första deltävlingar och tack till alla funktionärer vid vår deltävling 24 maj i Stora Ursvik.

Vi har börjat våren mycket bra och vid vår deltävling slog vi med bred marginal vårt deltagarrekord (och poängrekord) och hade 95 startande. Massor av bilder från en vacker vårkväll med många SIKare kan man hitta på hemsidan. Mycket imponerande var marschen genom Ursviks bostadsområde till arenan

Vi är nu bästa norrklubb efter vårens tävlingar. Ställningen kan ni hitta nedan.

Nu hoppas vi att alla kan vara med vid höstens två deltävlingar och hjälpa oss avancera upp bland de fem främsta klubbarna i Stockholm.

Tisdag 23 Augusti, Regionsfinal, medeldistans, Väsby OK.

Söndag 2 Oktober, final, sprint, Järfälla OK

Ställning

Ungdomsserien 2016					
	Klubb	Kretstäv. 1	Kretstäv. 2	Totalt	Efter ledaren
1	Tullinge SK	1 557	3 006	4 563	
2	Snättringe SK	1 839	1 763	3 602	961
3	OK Ravinen	1 961	1 587	3 548	1 015
4	Tumba-Mälarhöjden OK	1 578	1 947	3 525	1 038
5	OK Södertörn	1 735	1 758	3 493	1 070
6	Sundbybergs IK	1 346	1 741	3 087	1 476
7	Järfälla OK	1 342	1 604	2 946	1 617
8	Attunda OK	1 066	992	2 058	2 505
9	IFK Lidingö SOK	1 373	481	1 854	2 709
10	Järla Orientering	923	906	1 829	2 734

TIOMILA

Tiomila bjöd på kallt väder i år men som vanligt en oförglömlig upplevelse. Det är en ynnest att få vara med i Sundbybergs IK under tiomila, alltid god stämning många löpare och en stolt tradition att bära.

En sammanfattning från hemsidan och Åsa:

Ungdomslagen hade lite press på sig efter förra årets 13:e-plats, men lyckades följa upp detta suveränt med en 19:e-placering för förstalaget. De två andra lagen placerade sig bättre än förra året, nämligen på plats 108 (148 år 2015) och 167 (196). Bra jobbat!

I damkaveln hade vi ett kombinationslag med Waxholm. De tre ungdomarna Selma, Matilda och Astrid bildade ett starkt lag tillsammans med de mer erfarna Anna och Karolina. Tillsammans placerade de sig på plats 144, vilket var flera placeringar bättre än förra året.

Även i herrlaget gjordes många fina prestationer. Plats 115 var den bästa sedan 2004, och bara 11 minuter från topp 100. Andralaget fick en moralisk placering som lag 230, men blev tyvärr diskat pga. en missad växelstämpling.

Annars var 10MILA 2016 ett fantastiskt arrangemang vid Lugnets två skidhopptorn. Trots det regniga vädret var humöret och prestationsförmågan på topp. Njut av stämningen i bildspelet nedan.

Bilder finns på hemsidan.

Lite tankar från mig:

Ungdomarnas prestation var den bästa sett till tre lag någonsin. Förstalaget nästan lika bra som förra året och vi har verkligen etablerat oss som en toppklubb nu (nästa bästa stockholmslag). Andra och Tredjelagen gjorde mycket gedigna insatser också. Löpte i lagen gjorde Kajsa – Matilda – Jonatan – Kristoffer (1), Tobias - Ida/Clea – Tuva/Vilde – Rasmus (3) och Sigrid – Ronja/Maja – Eskil/Joel – Ville (2).

Damerna gjorde en gedigen insats och hade många unga löpare i laget. Finns alla förutsättningar för att fortsätta förbättringen under kommande år. Löpte i laget gjorde: Anna – Selma (WOK) – Karolina – Matilda – Astrid.

Herrarnas förstalag var ungt (med vissa undantag) och gjorde en mycket bra insats och gav bästa placering sedan början av 2000talet. Framförallt sträcka 2 och Sträcka 3 med David och Niklas plockade upp laget till den fina position som övriga löpare kunde förvalta. Löpare var Ronny F - David – Niklas – Mårten – Fredrik B – David – Jajja – Morgan – Kristoffer – Ulf. Herrarnas andralag innehåller en blandad kompott av erfarna löpare där flera kan betecknas som bedagade skönheter och de grå tinningarnas charm starkt dominerar. Skadeläget dominerar diskussionen före, under och efter loppet. Känns skönt att ungdom som Christian marginellt kunde sänka medelåldern. Christian (17) och Urban (50) var debutanter. En tuff start med trilskande vadmuskel och överhoppad målstämpling gjorde utgångsläget tufft men ändå en moralisk framgång med en virtuell ca 230 plats till slut. På grund av Mats tveksamma beslut att bryta tån veckan före fick jag äran att göra comeback på långa natten, 34 år sedan senast och 38 år sedan min debut på den sträckan. Lång tid tog det men det var fantastiskt!!!! Återstår ännu att kolla om jag var snabbast av alla som sprang långa natten både 1978 och 2016? Påpekas bör också att Mats sprang sträcka 3 med bruten tå och hemmabyggt gips! I Andralaget sprang Jocke – Fredrik J – Mats – Bengt – Hasse – Christian – Urban – Ronny N – Henrik - Göran

Nästa år är det Göteborg och en helt ny terrängtyp för Tiomila. Vi har redan planer för läger (21-23 Okt) och ser fram emot tekniktips från Ulf (t.ex. hur springer man bäst i en tuvmosse i uppförsbacke?).

Stort tack till lagledarstaben som hjälpte till vid Tiomila!!!

Bengt

25 MANNA

8 oktober är det dags för 25manna. Årets tävling har tävlingscentrum i Kungens Kurva. Gå in i Eventor under klubbaktiviteter och anmäl ditt intresse nu! Eller hör av dig till Bengt så antecknar han ditt namn. Vi vill ha med alla löpare som kan tänkas klara någon av sträckorna. Grundplanen är tre lag men vid stort intresse försöker vi få ihop ett fjärdelag också.

Världens bästa klubb vinner



Inbjudan

25manna 2016

Lördagen den 8 oktober



Upplysningar

Hemsida: www.25manna.se

Preliminära banlängder och lagsammansättning

Sträcka	Löpare	Banlängd km	Svårighet	Rätt att delta
1	1	5,7	Blå	Damer
2	1	6,9	Blå	Alla
3	4	4,4	Röd	Damer
4	4	2,4	Vit	Ej D19-39, H15-54
5	4	6,1	Blå	Alla
6	4	4,2	Röd	Ej H17-39
7	4	5,0	Röd	Alla
23	1	3,7	Orange	Ej D19-34, H15-49
24	1	5,4	Blå	Damer
25	1	8,5	Blå	Alla



SOMMARSTAFETTEN

Dags att följa upp förra årets succé med SOMMARSTAFETTEN!
Hela familjen kan vara med!

Vi samlas på ängen vid Knattespårsportalen kl 18 för lagindelning och genomgång.
Sen kör vi stafett, picknick och prisutdelning.

Alla hjälps åt, lagom svårt!

ANMÄLAN SENAST TORSDAG 2:a Juni på denna Google-länk: [Sommarstafett Anmälan](#).
Alla är välkomna, från Skogskul till Farmor! Ta med sittunderlag och egen picknick.

VÄLKOMMEN!

/Ledarna i TRUNK

(Tränings- och Ungdomskommittén)

SKOGSSKOLAN VECKA 25 är fullbokad!

SKOGSSKOLAN VECKA 32 har några platser kvar. Anmäl på <http://idrottonline.se/SundbybergsIK-Orientering/Arrangemang/Skogsskolan>



[Skogsskolan - Sundbybergs IK - Orientering - IdrottOnline ...](#)

idrottonline.se

Skogsskolan anordnas vanligtvis under en vecka i början och en vecka i slutet av sommaren. Dessutom brukar det finnas en kortare version under höstlovet, då ...

Deltagare på STOFs läger i Domarudden kan vara med på halva Skogsskolan samma vecka.

/Liselott



Sundbybergs IK inbjuder till Sprint-KM 2016!

Tid: Lördag den 11:e juni 2016 i samband med Sigtuna OK´s tävling.

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 för vuxna vid KM vilket innebär att alla som springer 35, 45 o s v måste gå upp en klass för att vara med på KM.

Samling vid Wenngarns slott norr om Sigtuna.

Starttider Första start klockan 10.00.

Karta i skala 1:4000 , reviderad 2016

Anmäl dig via Eventor senast 4/6 **OBS!** Kom ihåg att anmäl dig i rätt klass.

Efteranmälan via Eventor mot 50% högre avgift senast onsdag den 8 juni.

Bilparkering Avstånd från TC max 350 meter. Avgift 20 kronor.

ALLA kan och får vara med, även mindre ”rutinerade” föräldrar, vuxna .

Notera att det på eftermiddagen arrangeras sprint-stafett i samma med samma tävlingsplats. Ta chansen att formera lag och deltag även i detta.

Kontaktperson: Ulf Hanson 0709-870176. Ring om du har frågor!

Välkomna! Sundbybergs IK - Orientering

Några tävlingsresultat maj

Järfälla OK, lång

D35 1. Karolina Hellberg

D14 1. Matilda Lindh

D14 1. Sigrid Carlsson

H18 2. Christian Lindh

H17-20K 2. Martin Kihl

Närkekvartetten, dag 1, lång

D40 1. Anna Falk

Bromma-Vällingby, medel

D35 1. Karolina Hellberg

Närkekvartetten, dag 3, lång

D40 1. Anna Falk

Haninge SOK, medel

D80 1. Sonja Sundell

D14K 1. Clea Wallnäs

D14 2. Matilda Lindh

D18 2. Vera Bogren

H16 3. Kristoffer Tengroth

H20 3. Martin Kihl

Sprint DM

D14 1. Kajsa Bogren

H16 1. Kristoffer Tengroth

D35 1. Karolina Hellberg

D40 1. Anna Falk

D80 2. Sonja Sundell

H55 2. Bengt Svensson

D10 3. Maja Falk



UrsvikXtreme är tävlingen för dig som gillar tuffa banor.

Banan är en av de mest krävande i Storstockholm.

Distansen är 15 km eller 7,5 km.

Start och mål vid Ursviks Motionsgård.

Tävlingen omfattar 7 lopp, samtliga på tisdagar.

Tävlingsplats

Ursviks Motionsgård, Sundbyberg.

Tävlingsdatum 2016

19 april, 3 maj, 7 juni, 21 juni,

16 aug, 30 aug, 13 sep

Klasser

15 och 7,5 km; män och kvinnor.

Anmälan

Anmäl dig på ursvikxtreme.se till alla deltävlingar (inkl. finalen) och betala 400 kr. Anmälan på plats kostar 100 kr per deltävling och 200 kr för finalen.

Start

Du kan starta när du vill kl. mellan kl. 17 och 18.30 och du väljer själv om du vill starta ensam eller tillsammans med andra löpare.

I finalen är det gemensam start kl. 17.45 för 15 km och kl. 18.00 för

7,5 km.

Resultatlistor

Resultaten publiceras på webbplatsen samma kväll och på anslagstavlan vid Motionsgården.

Priser

De bästa i varje klass i finalen får pris. Flitpris delas ut i varje klass.

Övrigt

Den nummerlapp du får vid första starten ska användas vid alla lopp, även finalloppet.

Välkommen att byta om och duscha i Ursviks Motionsgård.

Kontakt

motionsgarden@sik.org
Tfn 08-706 82 31 (efter 16)
www.ursvikxtreme.se

[Facebook/ursvikxtreme](https://www.facebook.com/ursvikxtreme)

Upplev mera – motionsorientera!

Solna Orienteringsklubb och Sundbybergs Idrottsklubb är glada att få hälsa dig välkommen till 12 Motionsorienteringar under 2016.

Få en härlig upplevelse i skogen med karta i hand. Instruktorer finns på plats som hjälper dig att komma igång. Olika banlängder och svårighetsgrader. Ta på oömma kläder och häng med!

VAR: Ursviks IP i Sundbyberg.

NÄR: Torsdag 28 april	Torsdag 11 augusti
Torsdag 12 maj	Torsdag 18 augusti
Torsdag 19 maj	Torsdag 25 augusti
Torsdag 26 maj	Torsdag 1 september
Torsdag 2 juni	
Torsdag 9 juni	
Torsdag 16 juni	
Torsdag 30 juni	

START mellan kl. 17.00 och 19.00
(25 aug och 1 sep stänger starten
kl. 18.30 p g a mörker). Målet stänger
kl. 20.00 (25 aug och 1 sep kl. 19.30).

BANOR och SVÅRIGHETSGRADER:

ÖM1 är 2,5 km	– Nybörjarbanor (vit)
ÖM3 är 3,0 km och ÖM4 är 5 km	– Lätt (gul)
ÖM5 är 3,5 km och ÖM6 är 6 km	– Medelsvåra (orange respektive röd)

KOSTNAD: 60 SEK för ungdomar upp t.o.m 16 år, 80 SEK för vuxna (per person och bana). Kontant betalning eller via mobilen med Swish. Omklädnin g och dusch i Ursviks Motionsgård ingår.

VÄLKOMMEN!



Sundbybergs IK

Information Göran Doyle

073-663 04 54



Solna OK

Information Håkan Sjunnestrand

073-726 60 30

www.motionsorientering.se