

# Budkavlen



**November 2016**

## Innehåll

- Ordförandes rader
- Träningsprogram
- Ungdomsserien
- 25-manna
- Höstens KM-resultat
- Inbjudan Höstmöte
- Nordcupen
- Måndagsgympa
- Nattcup och Rogaineprogram
- Resultat Natt-KM ungdom
- Val av kommitteer på Höstmötet 15 Nov
- Inbjudan Vinterrogaine
- Bemanning motionsgården

## Ordförandes rader!

Vintertiden (eller normaltiden) är tillbaka. Mörker och kyla på väg. Personligen hoppas jag på lite snö i Stockholmstrakten men det är väl små chanser till det.

Vi har en rolig och tilltalande verksamhet som växer och vi som organisation behöver hänga med för att utveckla oss och våra aktiviteter. För att detta ska bli verklighet behöver vi dela på arbetsuppgifterna på ett smart och effektivt sätt.

Vi startade en organisationsöversyn vid vår planeringskonferens i januari. Nu har arbetsgruppen lagt fram sitt förslag och fått styrelsens okej på att rulla vidare. Just nu jobbar vår valberedning med att möta upp dessa förändringar.

På Höstmötet kommer vi att presentera en ny organisationsuppställning som vi tror ska hjälpa oss att utveckla vår verksamhet ytterligare.

Se mer info i valberedningens text i denna Budkavle.

### **Höstmöte – en chans att påverka i sektionen.**

Välkommen på vårt sektionmöte i november, kallat Höstmötet.

**Tid:** Tisdag 15 november kl 19.30 --

**Plats:** Ursviks Motionsgård, plan 2

På mötet ska vi utse personer till våra nya kommittéer och uppdrag för 2017.

Du ska även få höra en aktuell rapport från styrelsen kring vår verksamhet och ekonomi och du får också chansen att ställa frågor till styrelsen.

Välkommen!

Vi bjuder på fika med tillbehör.

### **Nordcupen**

Nu är Nordcupen igång för 40:e årgången. När vi (jag var faktiskt med!) startade 1976 kom det på ett initiativ från Sten-Sture Larson i Väsby OK. Tanken var att utnyttja de lördagar som fanns i slutet av varje säsong och på det sättet göra orienteringsåret lite längre och roligare. Det skulle också vara en chans att prova på en kommande ny klass.

Det skulle vara relativt enkla arrangemang i respektive hemmaskog.

Vi var fem klubbar (Väsby OK, Turebergs IF, Rotebro IS, Solna OK och Sundbybergs IK) från början. Genom åren har Nordcupen utvecklats och är numera en ganska betydande och stor orienteringsserie för ungdomar. Alla klubbar på norra sidan av Stockholm är välkomna att vara med.

Min tanke är att fira våra 40 år med Nordcupen med att bjuda in till nostalgi och utmaning i framtiden orientering, sprint.

Vi ligger normalt över 200 startande på varje arrangemang. Vår stora utmaning är numera parkerings- och omklädningsmöjligheter. Det är en milstolpe att fira i år få fira lite extra när vi firar 40!

### **SCC utveckling**

Vi har en rekordsäsong bakom oss när det gäller deltagarantal mm. Styrelsen för SCC (som består av OK Södertörn och Sundbybergs IK) vill utveckla arrangemanget till kommande år. Satsningen på ungdomsklasser är ett stort steg mot fler deltagare och bättre arrangemang. Under vintern med start 26 november kommer styrelsen att jobba för att framtidens arrangemang blir allt bättre.

Vill du vara med och påverka? Kom med på vår framtidskonferens lördag 26/11. Hör av dig!

### **Tävlingar 2017**

Som vanligt är en stor del av våra intäkter bundna till olika arrangemang under året. 2017 är inget undantag.

#### Nattorientering

Fredag 24 mars ordnar vi en nattorientering i Ursviksskogen. Focus ligger på ungdomar med även andra kommer att kunna tävla ordentligt.

#### Nationell tävling

I slutet av augusti kommer vi att ordna en nationell tävlingshelg tillsammans med Waxholms OK.

#### Stockholm City Cup

Vi fortsätter givetvis med vårt lyckade koncept kring SCC. Se ovan!

### **25-manna**

Tre lag på startlinjen och tre lag i mål. Bästa resultatet för vårt representationslag på 20 år. 50:a är mycket bra gjort och det krävs 25 jämna och bra prestationer. Tre lag runt utan felstämpling, "överväxling" eller annat strul är också en prestation att vara nöjda med.

### **Planeringskonferens**

Jag vill bjuda in dig som medlem till vår planeringskonferens i januari 2017. Boka lördag 21 januari för detta.

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

Passa kartan!

**Jan Kihl**

***Idrotta med glädje!***

## TRÄNINGSPROGRAM NOVEMBER 2016

NOVEMBER						
			träning	tävling	arrang	
1-Nov	Tisdagsträning	Motionsgården	x			Se skvallersidan
6-Nov	Höstlunken,	Snättringe		x		Patrulltävling och därefter <b>UP avslutning</b> och prisutdelning
7-Nov	Måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
8-Nov	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
10-Nov	Löpträning torsdag	18.00 motionsgården	x			Löpträning med pannlampa
12-Nov	Nordcupen, deltävling 2	Täby OK, Enebybergs IP		x		Anmäl senast 6 Nov
12-Nov	Tullinge, Lång	Hallunda		x		StOF konvent i samband med Tullinges tävling
13-Nov	Tullinge, medel	Hallunda		x		
14-Nov	Måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
15-Nov	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
15-Nov	<b>Höstmöte</b>	19.30 Motionsgården				Val av kommitteer!
16-Nov	MSBN, Söders SOL	Alby friluftsgård, Tyresö		x		
17-Nov	Löpträning torsdag	18.00 Motionsgården	x			Löpträning med pannlampa
19-Nov	Nordcup 3	Attunda OK, Rösjöskogen		x		Jubileumsklass, Nordcupen 40 år
19-Nov	Stockholm Rogaine	Någonstans norrort		x		

19-Nov	StOF 15-16 projekt		x			19-20 November (födda 01 och 02)
21-Nov	Måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
22-Nov	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
23-Nov	<b>Nattcup 1</b>	Järfälla		x		Inbjudan kommer
24-Nov	löpträning torsdag	18.00 Motionsgården	x			
26-Nov	Nordcup 4	Järfälla OK, Granskog. medel		x		
27-Nov	Långpass Söndag		x			Info kommer på skvallersidan
28-Nov	Måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
29-Nov	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
30-Nov	<b>Nattcup 2</b>	Attunda		x		

Kolla alltid skvallersdan för senaste info

Lite förvarning för December:

- Nordcup 5 3 dec, SIK arrangerar. Samling Ängsskolan och prisutdelning
- Tårt KM 13 dec
- Rogaine söndag 11 dec
- Gympan, tisdagsträningar, löpträning torsdag med pannlampa och nattcup

## UNGDOMSSERIEN

Finalen i Jakobsberg 2 oktober och en bra insats och vi behöll vår sjundeplats. En bra bas för att bli ännu bättre nästa år. Stort grattis till Järfälla som gjorde bästa norrklubsinsatsen på många år.

### Slutställning

<b>Plats</b>	<b>Klubb</b>	<b>Löpare i mål</b>	<b>totalt</b>
1	Tullinge SK	80	11190
2	Järfälla OK	103	9839
3	OK Ravinen	81	9528
4	OK Södertörn	81	8990
5	Tumba-Mälarhöjden OK	59	8265
6	Snättringe SK	75	8238
7	Sundbybergs IK	42	6526
8	Attunda OK	47	5899
9	IFK Lidingö SOK	43	4630
10	Täby OK	33	4431

## 25 MANNA

**Vi uppnådde vårt första mål med 25manna och alla 75 personer som deltog i Sundbybergs IK:s tre lag lyckades stämpla rätt och ta alla kontroller i rätt ordning – fantastiskt!**

Förstalaget gjorde den bästa placeringen sedan 1996 och en av de bästa prestationerna någonsin med en 50e plats. Ett skönt kvitto på att vi är på rätt väg i klubben med många unga starka löpare som matchas av stabila äldre (som dessutom är väldigt snabba de också). Lag 2 och 3 kom på plats 246 och 275.

Årets upplaga av 25manna avgjordes vid Kungens Kurva i mulet och ganska kallt väder.

Ludde och Peter såg till att alla löpare fick nyponsoppa, smörgåsar och vetelängd. Ett stort lagledargång höll ordning på löpare, övervakade växlingar och tjtade om att kolla kodsiffror. Bengt, Mats, Ingegerd, Anna B och många fler löpare som hjälpte till.

Nedan listan på alla som var med och sprang

Nästa år kanske vi ställer fyra lag på fötter! Tävlingen går i Tumba 2017. Året därpå går tävlingen vid Hägerstalund och vi själva är med och arrangerar.

Kolla vår [Facebooksida](#) för lite bilder från årets tävling

LagledarBengt (och Cecilia som skrev på hemsidan)

	Lag 1	Lag 2	Lag 3
1	Anna Falk	Jenny Allared	Tove Sundh
2	Kristoffer Tengroth	Johannes Falk	Torbjörn Olsson
3	Kajsa Bogren	Tina Näsman	Madelene Bjernulf
	Matilda Lindh	Vera Bogren	Sofia Unell
	Astrid Simonsson	Meta Nordesjö	Carina Doyle
	Caroline Ivarsson	Tuva Falk	Marita Samuelsson
4	Sigrid Carlsson	Emil Franzén	Noel Hellberg
	Eskil Widehag	Maja Falk	Moa Fröstadius
	Ronja Ståhl	Clea Wallnäs	Anna Eidefors
	Vilde Wold	Joel Thalen	Johanna Wallnäs
5	Ronny Falk	Lennart Swahn	Erland Simonsson
	Ulf Hansson	Christian Lindh	Urban Ståhl
	Morgan Karlsson	Rasmus Kihl	Mikael Wallnäs
	David Mellin	Tobias Abrahamsson	Per Schölin
6	Joakim Skantze	Jan Kihl	Carl Tiemer
	Göran Jonsson	Hans Olsén	Jörgen Ahlqvist
	Fredrik Johansson	Ville Karlin	Mårten Thalén
	Stefan Hellberg	Bengt Svensson	Rune Carlsson
7	Fredrik Bjernulf	Sindre Wold	Anders Kökeritz
	Simon Mellin	Henrik Persson	Hans-Erik Persson
	Jonatan Ståhl	Magnus Andersson	Torbjörn Rost
	Jonas Carlsson	Niklas Wernersson	Börje Wahlgren
23	Jan-Olof Bogren	Ronny Nordgren	Göran Doyle
24	Karolina Hellberg	Kristin Hellberg	Cecilia Westström
25	Niklas Carlsson	Tobias Bjernulf	Börje Sandström



## **KM resultat                      Sundbybergs IK 2016**

Här kommer min sammanställning av våra KM-resultat. Sprint-KM är redan redovisat i tidigare Budkavle. Natt-KM ungdom redovisas på annan plats i denna upplaga.

### **Medel-KM**

Avgjordes i samband med medel-DM arrangerat av Gustavsbergs OK den 4 september 2016 ute på Värmdö.

#### **H80** (första gången vi har H80 klass på ett KM?)

1. Rune Carlsson
2. Bo Elmgren

#### **D14**

1. Matilda Lindh
2. Sigrid Carlsson
3. Kajsa Bogren
4. Ronja Ståhl
5. Vilde Wold

#### **D10**

1. Maja Falk
2. Irma Widehag

#### **D40**

1. Anna Falk
2. Annika Lundström

#### **H16**

1. Kristoffer Tengroth
2. Rasmus Kihl
3. Vilhelm Karlin
4. Jonatan Ståhl

#### **H50**

1. Jan-Olof Bogren
2. Göran Jonsson
3. Hans Olsén
4. Lennart Swahn
5. Jan Kihl
6. Ronny Nordgren
7. Jan Lindh
8. Stefan Abrahamsson

#### **H14**

1. Eskil Widehag
- Joel Thalén Utgått

#### **D18**

1. Astrid Simonsson
2. Meta Nordesjö

#### **H20**

1. Christian Lindh
2. Martin Kihl

#### **D50**

1. Ingegerd Carlsson
2. Liselott Kihl (som snackade in sig...)
3. Åsa Lindh

#### **H70** (som bjöd in H75 i klaasen trots olika banor)

1. John Östlund
2. Jan Falk
3. Gunnar Bramsten

4. Levin Svedberg

**H60**

1. Göran Doyle
2. Peter Sundh

**H40**

1. Stefan Hellberg
2. Stefan Lindström

**H21**

1. Morgan Karlsson
2. Simon Mellin

Inofficiella KM

**D55**

1. Madelene Bjernulf
- Carina Doyle Utgått!

**H45**

1. Ulf Hansson
2. Anders Kolmskog
3. Ronny Falk

**Öppen 5**

1. Erik Karlin
2. Robert Nordesjö
3. Ebba Nordesjö
4. Sissel Widehag
5. Fredrik Cederquist

**Lång –KM**

Avgjordes i samband med Skogsluffarnas tävling vid Älta 18 september.

**D14**

1. Kajsa Bogren
2. Matilda Lindh
3. Vilde Wold
4. Sigrid Carlsson
5. Tuva Falk
6. Clea Wallnäs

**H20**

1. Christian Lindh
2. Martin Kihl

**D10**

1. Maja Falk
2. Irma Widehag

**D50**

1. Carina Doyle
2. Liselott Kihl
3. Ingegerd Carlsson
4. Åsa Lindh

**D40**

1. Annika Lundström
- Anna Falk

Utgått

**H50**

1. Göran Jonsson

2. Anders Bengtsson
3. Hans Olsén
4. Jan-Olof Bogren
5. Jan Kihl
6. Ronny Nordgren
7. Jan Lindh
8. Tomas Borg

#### **H60**

1. Göran Doyle
2. Hans-Erik Persson
3. Ebbe Adolfsson, Utgått

#### **H70**

1. John Östlund
2. Jan Falk

### **Natt-KM för "vuxna" HD 16 och äldre...**

Detta KM var samordnat med SE-banken, SAAB, Ericsson och OK Österåker med de sistnämnda som banläggare mm.

Platsen var Domarudden och dagen var tisdag 25 oktober.

#### **H20**

1. Tobias Abrahamsson,
2. Christian Lindh

#### **H40**

1. Ulf Hansson,
- Ronny Falk Utgått

#### **D40**

1. Anna Falk,
2. Anna Eidefors (första nattloppet!)

#### **D50**

1. Cecilia Westström,
2. Åsa Lindh

#### **H60**

1. John Östlund,
2. Hans-Erik Persson,
- Börje Wahlgren Utgått

#### **H50**

1. Anders Bengtsson,
2. Göran Jonsson,
3. Jan-Olof Bogren
4. Jan Kihl,
5. Stefan Abrahamsson,
6. Jan Lindh

(Not: Anders vann med 9 sekunder!)

Stort TACK till alla som ställt upp på årets KM.  
Om du vill kommentera något resultat så hör av dig till mig.

Jan Kihl

Sundbybergs IK orienteringssektionen inbjuder till

# HÖSTMÖTE

**TISDAG 15 NOVEMBER 2016**

- Syfte:** Diskussion kring vår verksamhet.  
Information från styrelse och kommittéer.  
Beslut kring en ny organisation  
Val av nya kommittéer och uppdrag inom sektionen.
- 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 kommittéer och uppdrag.  
Diskussion kring aktiviteter under 2017.  
Information från styrelsen.

**VÄLKOMNA!**

# NORDCUPEN 2016

## Deltagande klubbar

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

## Tävlingsdatum och arrangörer 2016

Datum	Arrangör	Disciplin	Karta	Samling	Kontakt	Kommentar
29/10	Waxholm	Sprint			Krister Gumaelius	
12/11	Täby	Lång	Enebyberg		Johan Balck	
19/11	Attunda	Lång	Törnskogen		Fredrik Sone	
26/11	Järfälla	Medel	Granskog	Granskog	Andreas Grunder	
3/12	Sundbyberg	Sprint	Ängsskolan	Ursvik (prel)	Bengt Svensson	Prisutdelning i anslutning. Kartskala 1:4000

## 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

klubbtävlingen)

### Jubileum

I år är det 40 år sedan Nordcupen startade och det vill vi fira med ett jubileumstema vid vissa deltävlingar.

19/11 bjuder Attunda OK in till en "nostalgiklass" dit vi välkomnar alla gamla löpare i alla klubbar som tidigare sprungit Nordcupen mellan åren 1976 och 2015 men nu är för gamla.

Sundbyberg skapar en utmaning vid finalen mellan inbjudna elitlöpare (=gamla Nordcupslöpare) och dagens ungdomar. Uppföljning efteråt med hjälp av Livelox.

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 2016-2017 säsongens gympa i Rissnehallen.

Första tillfället **måndag 10 Oktober 18.55.**

Rolig träning med många klubbkamrater. En bra genväg till fin löpform och bra resultat 2017.

Alla kan vara med, lätt att anpassa nivån efter egen förmåga. Både ungdomar och vuxna.

Ledare är Bengt men andra ledare eftersökes. Hör v dig till Bengt om du vill leda pass. ,

Vi ses på gympan!!!

Bengt

## Nattcup och Rogaineprogram

Så här ser det preliminära nattcups och Rogaineprogrammet ut för viontern 2016-2017. Till nästa budkavel hoppas vi ha alla datum bekräftade.

- 16/11 Mila - Söders
- 23/11 Nattcup 1 -- JOK
- 30/11 Nattcup 2 - Attunda (SIK ordnat final nordcup 3/12)
- 11/12 Rogaine 1 SIK
- 14/12 Mila - StOF
- (6/1 SIK glassträning)
- 11/1 Mila - JOK
- (14/1 eller 21/1 StOF träffar)
- 15/1 Rogaine 2 SIK
- 18/1 nattcup 3 - SIK
- 25/1 Nattcup 4 - BVSOK
- 27-29/1 Skidlägr Grönklitt ??
- 29/1 Rogaine Järfälla?
- 1/2 nattcup 5 Täby
- 4-5/2 Indoor Cup
- 8/2 Mila StOF
- (11/2 ellr 18/2 StOF träffar)
- 12/2 Rogaine 3 SIK
- 15/2 Nattcup 6 JOK
- 22/2 Nattcup 7 Täby
- V9 sportlov
- 8/3 Mila Final BVSOK
- 12/3 SIK Öppet Ultra KM
- 15/3 Nattcup 8 Attunda
- 24/3 **SIK** ordnar Sumpnatta i Ursvik med Ungdomsklasser och öppna klasser (tanke, vi ordnar öppna klasser med gemensam start och så blir det en nionde nattcup)

## **RESULTAT NATT KM UNGDOM, 27 OKTOBER**

resultat från natt KM för ungdom

### D10

- 1 Maja Falk 8.55
- 2 Alice Hellberg 12.24
- 3 Irma Widehag 38.02

### H10

- 1 Noel Hellberg 10.03
- 2 Botvis Simonsson 10.24
- 2 Egon Wistedt 14.53

### HD10 skugg (ej KM)

- Viggo Gavelin 17.04  
Wilma Gavelin 21.29  
David Eidefors 23.06

### D12

- 1 Ebba Hörling 23.59
- 2 Isabelle Boström 28.26

### H12

- 1 Emil Franzen 15.32
- 2 Mikael Kökeritz 28.17
- 3 Max Weidecher 30.23

### D14

- 1 Kajsa Bogren 17.14
- 2 Matilda Lindh 17.21
- 3 Vilde Wold 18.48
- 4 Ronja Ståhl 19.26
- 5 Tuva Falk 19.52
- 6 Liv Almroth 36.31
- 7 Varja Berglund 37.46
- 8 Lisa Wadenbrandt 38.28
- 9 Clea Wallnäs 42.39

### H14

- 1 Eskil Widehag 18.11
- 2 Pontus Abrahamsson 49.12

### Öppen klass

- Jajja Bogren 23.54  
Mikael Wallnäs 25.48  
(+5st till som sprang utan tid)

samt 20 supportrar (över 50st totalt)

Grattis alla klubbmästare - Maja, Noel, Ebba, Emil, Kajsa och Eskil.

Återigen större än vuxen KM natt!!!

D14 imponerande stor klass, 9 startande.

Många som sprang bana själva för första gången, och det på nattorientering.

Tufft!!!



## Val av kommittéer på höstmötet 15 Nov

Rapport från valberedningen inför höstmötet 15 Nov.

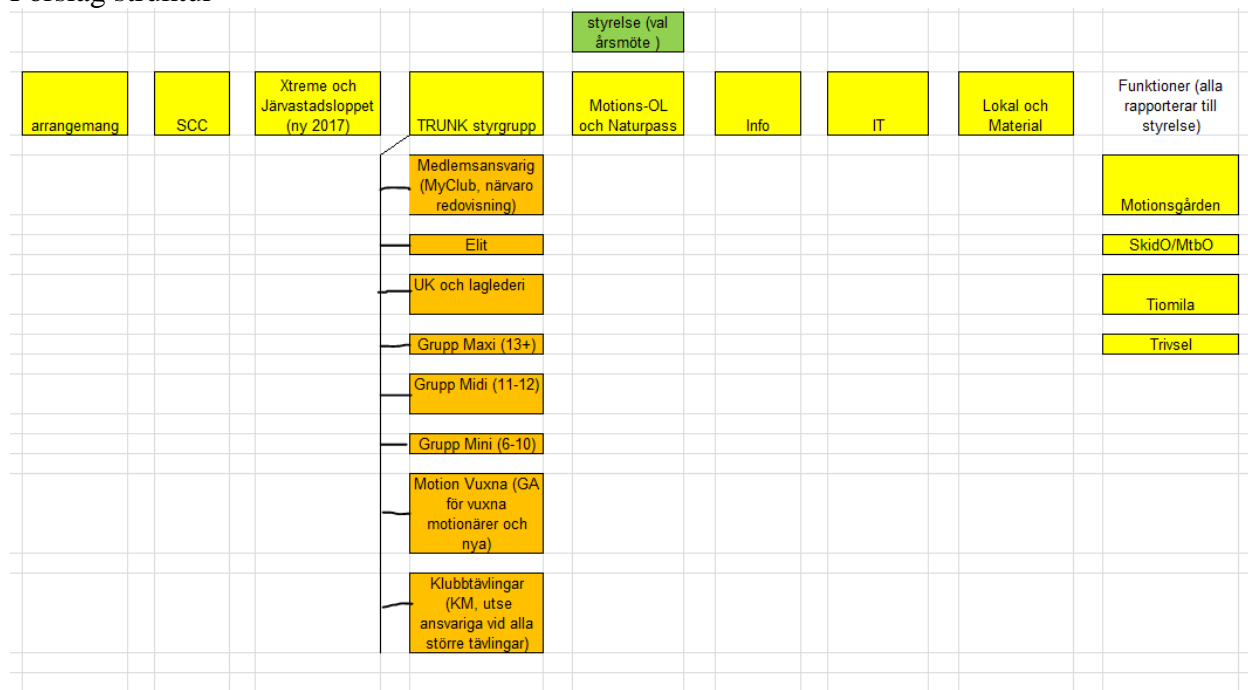
Dert blir vissa förändringar i vår struktur av kommittéer inför 2017. Förändringen berör främst TRUNK men även några nya funktioner vi vill lägga till.

När det gäller TRUNK vill vi välja på mötet en liten styrgrupp. Vi kommer dock behöva än fler ledare under 2017 så övriga ledare kommer utses av TRUNK, man kommer kunna agera som Gruppansvarig, Träningsledare och som Träningsansvarig.

Nedan har vi försökt visa vilka kommittéer och hur rapporteringsvägarna går. Kom på mötet om du vill diskutera struktur och givetvis ställa upp och bli vald till en funktion.

När det gäller TRUNK hoppas vi kunna välja på höstmötet styrgrupp som består av Planeringsansvarig, Personalansvarig (hittar ledare och hjälper med utbildning) och tre stycken Träningsansvariga. Vidare hoppas vi kunna identifiera Medlemsansvarig, Gruppansvarig Vuxen Motion och Gruppansvariga Elit (övriga utses av TRUNK).

Förslag struktur



Hör gärna av dig om du har några frågor  
Valberedning gm Bengt

# ***INBJUDAN TILL SJUNDE ÅRGÅNGEN AV VINTERROGAINE***

2016-2017

11 DEC Enebyberg Syd

15 JAN Enebyberg Nord

12 FEB Bergshamra (ev 11 FEB)

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)

DET BLIR EN POÄNGTÄVLING PÅ DE TRE ROGAINE SAMT ULTRA-KM SOM VI GENOMFÖR I VINTER. VAR MED OCH TÄVLA OCH FÅR BRA LÅNGPASS! DET PASSAR ÄVEN YNGRE ATT VARA MED PÅ 1 TIMMARS ROGAINE.

**Välkomna!**

## **Bemanning av Ursviks Motionsgård vintern 2016 / 2017**

Ursviks Motionsgård drivs sedan 1989 av skid- och orienteringssektionerna inom Sundbybergs Idrottsklubb. Intäkterna från gården är delade i två delar. En del som går direkt till sektionen och en annan del som fördelas bland de som jobbar i gården.

Det är snart dags för oss i orienteringssektionen att bemanna receptionen i Motionsgården.

Vi finns där under tiden från **1 november 2016 fram till och med 31 mars 2017.**

Vi skall betjäna våra kunder, gästerna på Motionsgården, på bästa möjliga sätt och säkerställa att vi tjänar så mycket pengar som möjligt på entréavgifter, förtäring och övrig försäljning i gården.

**OBS! Vi erbjuder möjligheten att boka sig för tre timmarspass!  
Vi ska finnas på plats mellan 10.00 och 13.00 och 13.00 - 16.00 varje lördag och minst varannan söndag.**

Sektionen har beslutat att när vi arbetar en lördag eller söndag så motsvarar det 2,5 starter per tre timmarspass..

Avräkning görs vid varje årskifte.

Det gör det att de som INTE springer tävlingar (eller har släktingar som gör) inte bör jobba i Motionsgården för de får ingen direkt nytta av arbetet. Undantag kan finnas!



Sektionens inkomster från Motionsgården ligger till en del till grund för våra möjligheter att stötta aktiva vid t ex läger och resor.

**STÄLL UPP**, anmäl dig till ett eller flera pass under perioden.

**De som är under 17 år får gärna hjälpa till men då alltid tillsammans med en vuxen. Om du inte varit i Motionsgården förut får du instruktion av någon erfaren innan ditt pass. Säg bara till så hjälper vi till!**

**Boka dig på lista i receptionen på Motionsgården**, ring 08/706 82 31 (oftast till Kurt i Motionsgården) eller ring direkt till någon av oss, se nedan. Vid sena återbud (inom tre dagar) ombeds du själv skaffa ersättare.

Vid frågor eller synpunkter är du välkommen att kontakta Jan Kihl (tel. 070 515 28 83) eller Kurt Maxé (tel 08 /7068231). Mer information kommer via Skvallersidan.

**Ställ upp för sektionen och hjälp till!**

Motionsgårdskommittén

Jörgen & Janne