

BUDKAVLEN



Sundbybergs IK orienterings

MÅNATLIGA KLUBBSKRIFT

FEBRUARI 2017

Innehåll

- Ordförandens rader
- Träningsaktiviteter februari
- Kommande rogaine och tidigare resultat
- Kommande skogsskola
- Kallelse till årsmöte
- Träningsutbud på vardagarna för ungdomar
- Info om motionsgården

Ordförandes rader!

Ljuset börjar återvända till oss i Sverige. Det är numera inte mörkt hela tiden utan det finns hopp om en annalkande vår med orientering i grönskande skogar igen.

Inom vår sektion står det sällan still. Vi har en verksamhet som snurrar i stort sett hela året. Hela tiden behöver vi stämma av och planera för att vi ska förbättra oss och bjuda våra medlemmar en bra verksamhet. Styrelsen har ständigt kontakt och vi har möten 11 månader av 12 varje år.

Planeringsdag inför 2017 – lördag 21 januari!

Årets planeringsdag ägde rum på Bosön lördag 21 januari. Till sist blev vi 18 engagerade och diskussionslystna deltagare.

Vi startade med att följa upp våra mål, på lång och kort sikt, vår verksamhetsidé med visionen.

Därefter diskuterade vi hur vi ska få fler att fortsätta med orientering samt åka på ”riktiga” orienteringar (träning & tävling) en bit ifrån Ursvik.

Till sist spånade vi kring våra möjligheter att öka våra intäkter på något smart sätt. Vi tror att våra kostnader kommer att öka i och med att vi hoppas på fler satsande orienterare i våra led.

I samband med lunchen fick vi köra en fysisk aktivitet i form av orientering, simning, vattenlöpning mm.

Våra diskussioner kommer att sammanfattas i ett dokument och vi kommer att följa upp aktiviteter och mål i början av sommaren.

Årsmöte 14 februari 2017

Ta chansen och kom till vårt årsmöte tisdagen den 14/2 kl 19.30. Samling i Skidlokalen, 2 trappor upp i Ursviks Motionsgård.

Förutom fika i traditionell form så bjuder vi på sedvanliga årsmötesförhandlingar. Kom dit och säg vad du tycker är viktigt. Vi kommer att presentera ett bokslut i siffror och bokstäver för 2016. Därefter kommer vi att presentera en budget med en verksamhetsplan samt välja en ny styrelse för 2017.

Välkommen!

Arrangemang

En viktig del i vår verksamhet är de arrangemang som vi genomför. Vi gör detta av två skäl. Ett skäl är att bjuda tillbaka på fina orienteringsarrangemang till alla orienterare. Samtidigt är det en viktig inkomstkälla för oss.

Det ger oss möjlighet att ”bjuda” på den verksamhet som vi har. Jag hoppas att du ställer upp lika bra som tidigare år och hjälper till på det som du kan.

Planen för 2017 ser ut så här.

24 mars -	Sumpnatta, nathtëvling med ungdomsprofil i Ursviksskogen
25 april	UrsvikXtreme, Ursvik
27 april -	Motions-OL, Ursvik
4 maj	Motions-OL, Ursvik
9 maj	UrsvikXtreme, Ursvik
11 maj	Motions-OL, Ursvik
17 maj	SCC (Skeppsholmen)
23 maj	UrsvikXtreme, ursvik
31 maj	SCC (Sundbyberg)
7 juni	SCC (Tantolunden)
13 juni	UrsvikXtreme, Ursvik
15 juni	Motions-OL, Ursvik
15 augusti	UrsvikXtreme, Ursvik
17 augusti	Motions-OL, Ursvik
26-27 augusti	Nationell dubbeltävling tillsammans med Waxholms OK.
29 augusti	UrsvikXtreme, Ursvik
31 augusti	Motions-OL, Ursvik
12 september	UrsvikXtreme, final i Ursvik

Tillkommer en UrsvikXtreme Night där datum ännu inte är bestämt.
Ändringar kan förekomma!

Till sist så vill jag önska dig och din familj välkommen i vår verksamhet. Jag tror att vi kan erbjuda något för alla. Det blir mycket orientering under 2017 med oss i Sundbybergs IK.

Passa kartan!

Jan Kihl
Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM FEBRUARI 2017

FEBRUARI						
			träning	tävling	arrang	
1- Feb	Nattcup 5, Kårsön	Start 19.00		x	x	Extrainsatt, samarrangemang mellan SIK och JOK. Anmäl via eventor
2- Feb	torsdagsträning,	18.00 motionsgården	x			
2- Feb	teori 07-08	17.30 Brotorpshallen	x			
2- Feb	träning och teori 03-04 och 05-06	18.00 Motionsgården	x			
2- Feb	Föräldramöte 07-08	17.30 Motionsgården	x			
4- Feb	Indoor Cup, etapp 1	Saltsjöbaden		x		
5- Feb	Indoor Cup, etapp 2	Haninge		x		
6- Feb	måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
7- Feb	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
8- Feb	MSBN, OK Älvsjö- Örby	Älvsjö IP		x		Ordinarie anmälan 1 feb
9- Feb	torsdagsträning,	18.00 motionsgården	x			
9- Feb	teori 07-08	17.30 Brotorpshallen	x			
9- Feb	träning och teori 03-04 och 05-06	18.00 Motionsgården	x			

9-Feb	Föräldramöte 03-04 och 05-06	18.00 Motionsgården	x			
10-Feb	tenikträning natt, elitgruppen		x			
11-Feb	Lördagsteknik		x			Se skvallersidan
12-Feb	B&L Vinterrogaine	10.00 Enebybergs IP		x		Elitgruppsträff
13-Feb	måndagsgymna	19.00 Rissnehallen	x			
14-Feb	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
14-Feb	Årsmöte	19.30 motionsgården				Se inbjudan
15-Feb	Nattcup, Järfälla	Barkarby		x		
16-Feb	torsdagsträning,	18.00 motionsgården	x			
16-Feb	teori 07-08	17.30 Brotorpshallen	x			
16-Feb	träning och teori 03-04 och 05-06	18.00 Motionsgården	x			
18-Feb	Lördagsteknik		x			Se skvallersidan
19-Feb	StOF träffar, 15-16 projekt och 13-14 träff		x			
20-Feb	måndagsgymna	19.00 Rissnehallen	x			
21-Feb	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
22-Feb	Nattcup			x		
23-Feb	torsdagsträning,	18.00 motionsgården	x			

23- Feb	teori 07-08	17.30 Brotorpshallen	x			
23- Feb	träning och teori 03-04 och 05-06	18.00 Motionsgården	x			
26- Feb	Vinterserien		x			
	Sportlov 27/2 - 3/3					

Kolla alltid skvallerdan för senaste info

Lite förvarning för Mars:

- Ultra KM och upptatsdag äldre 12 mars, Södertörns klubbstuga
- Upptaktsdag alla upp till 16, 18 mars
- Mila, Nattcup
- Gympa, löpträning och teknikträningar
- Sumpnatta 24 mars
- Måsenstafetten 26 mars

Måndagsgympa Rissnehallen

Välkomna till 2016-2017 säsongs gympa i Rissnehallen.

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.

Måndagar 19.00 Rissnehallen

Vi ses på gympan!!!

Bengt

**INBJUDAN TILL SJUNDE ÅRGÅNGEN AV
VINTERROGAINE**

2016-2017

11 DEC Skavlöten

15 JAN Lilljansskogen

12 FEB Enebyberg

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)

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

Välkomna!

Sundbybergs IK

B&L VINTERROGAINE

SÄSONG 7, DELTÄVLING 2, SAMARRANGEMANG MED STOF JUNIORTRÄFF

15 JANUARI 2017

ÖSTERMALMS IP

2-timmars

maxpoäng 960

	namn		tid	Poäng justerad
1	Nils Edvardsson	Järfälla OK	117	810
2	Aleksandr Manoilov	Järfälla OK	130	810
2	Lars Palmqvist	Järfälla OK	130	810
4	Niklas Carlsson	Sundbybergs IK	113	780
5	Oskar Edvardsson	Järfälla OK	118	780
6	Simon Schuster	IFK Lidingö SOK	118	780
7	Benjamin Langerak	Järfälla OK	124	760
8	Joakim Skantze	Sundbybergs IK	126	750
9	Johan Giberg	Tumba-Mälarhöjden OK	119	700
9	Kristoffer Tengroth	Sundbybergs IK	119	700
9	Alexander Käll	Tumba-Mälarhöjden OK	119	700
12	Hanna Lagerberg	OK Södertörn	122	680
13	Felix Persson	Haninge SOK	122	680
14	Eddie Bjärrenholt	Rånäs OK	115	660

15	Jenny Allared	Sundbybergs IK	120	620
16	Ronny Nordgren	Sundbybergs IK	124	620
17	Filip Möller	OK Södertörn	121	585
18	Simon Österling	OK Södertörn	122	580
19	Per Wistedt	Sundbybergs IK	120	570
20	Göran Lundqvist	Järfälla OK	127	555
21	Daniel Hallberg	Rånäs OK	116	530
22	RANDI Robertsson	Sundbybergs IK	115	450
22	Cecilia Westström	Sundbybergs IK	115	450
24	Thomas Lundin	Sundbybergs IK	122	450
25	Stefan Abrahamsson	Sundbybergs IK	108	430
26	Martin Skärlen	Haninge SOK	164	400
27	Gustav Nirvin	Haninge SOK	165	395
28	Joakim Skärlen	Haninge SOK	99	360
29	Christian Lindh	Sundbybergs IK	107	350
30	Tobias Abrahamsson	Sundbybergs IK	103	320
31	Maria Edvardsson	Järfälla OK	108	320

1-timmarsmaxpoäng
430

plac	namn		tid	Poäng justerad
1	Ella Sjöberg	Tullinge SK	56	270
2	Rasmus Kihl	Sundbybergs IK	64	230
3	Jan Kihl	Sundbybergs IK	61	225
4	Erik Bovallius	Järfälla OK	60	210
5	Viggo Klasson	OK Ravinen	56	200
6	Ola Bovallius	Järfälla OK	60	190
7	Lars Jonasson	Järfälla OK	60	190
8	Ebbe Adolfsson	Sundbybergs IK	71	185
9	Trine Karlberg	Tullinge SK	56	170
10	Isa Lundqvist	Järfälla OK	56	170
11	Birgitta Billstam	Järfälla OK	60	170
12	Josefine Andersson	Täby OK	62	170
13	Linnea Johansson	Täby OK	62	170
14	Hanna Hänström	Täby OK	62	170
15	Sissel Widehag	Sundbybergs IK	60	160
15	Thomas Widehag	Sundbybergs IK	60	160
17	Liselott Kihl	Sundbybergs IK	67	145
18	Meta Nordesjö	Sundbybergs IK	65	110
18	Vera Bogren	Sundbybergs IK	65	85
20	Hanna Karlström	Järla Orientering	45	70

21	Lars Löthman	Järfälla OK	73	65
22	Susanne Bovallius	Järfälla OK	60	50
23	Selma Gumaelius	Waxholms OK	55	40
23	Ellinor Östervall	Tumba- Mälarhöjden OK	56	40



Skogsskolan 2017

Vecka 25 och 32

Varmt välkomna till årets Skogsskolor! Dagar fyllda av orientering, lek och skoj tillsammans med oss i SIK:s orienteringssektion! Under sommaren erbjuder vi två Skogsskolor, med liknande upplägg:

Vecka 25, 19-22 juni: Passar alla från nybörjare till dig som har OL-vana upp till vit nivå och är född 2004-2009.

Vecka 32, 7-11 augusti: Passar alla från nybörjare till dig som har OL-vana upp till orange nivå och är född 2003-2009.

Program:

Vi kommer under veckan vara ute i skogen och på markytorna i Ursviks motionsområde. Vi leker, kör stafetter, tränar orientering och har kul mest hela tiden! Utomhus är vi oavsett väder, men är det alltför dåligt väder kan vi gå in i Motionsgården eller Brotorpshallen. Lunch ingår*, och vi bjuder på saft och frukt när magen börjar kurra på eftermiddagen. Samling sker vid klubbstugan kl. 9.00 varje morgon och det roliga håller på fram till ca 14.30. Vi ordnar tillsyn om ni har svårt att hämta direkt.

*Vecka 32 erbjuder vi dem som kommit till gul/orange svårighetsnivå att några av dagarna åka till andra kartomåden. Fortfarande samma tider, med samling och avslutning i Ursvik. Dock kan vi inte erbjuda lunch vid dessa tillfällen, utan den medtages. Resor ingår i priset.

Anmälan senast måndag 1:a maj, gäller båda lägren. (Först till kvarn-principen gäller dock) Anmälan sker på formulär:
<http://www.sikorientering.se/skogsskolan17> (öppnar i mitten av februari)

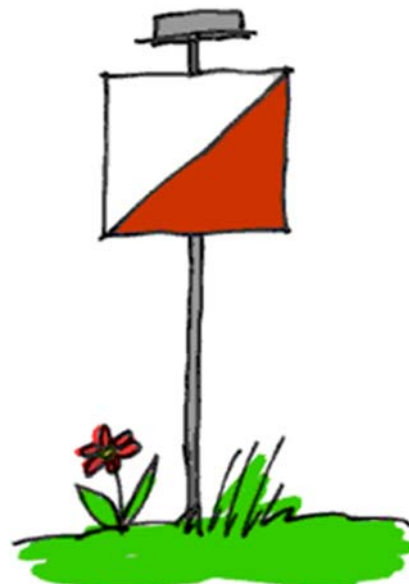
Kostnad (faktureras):	Medlemmar OL-sektionen	Övriga
Vecka 25 (4 dagar)	800 kr	1000 kr
Vecka 32 (5 dagar)	980 kr	1 180 kr

Vid frågor kontakta:

Liselott Kihl – liselott.kihl@bredband.net, tel: 070-691 59 66

Ellen Hellesøy – ellen.bjorndotterhellesoy@gmail.com, tel: 073-8901010

Astrid Simonsson – astrid.a.simonsson@gmail.com, tel: 073-0592184



Välkommen med din anmälan!



Sundbybergs IK - Orientering kallar alla medlemmar till Årsmöte.

Tid: Tisdag den 14 februari 2017 kl.19.30

Plats: Ursviks Motionsgård, plan 2

På dagordningen...

- Val av styrelse och revisorer
- Summering av 2016 i form av ekonomirapport och verksamhetsberättelse.
- Beslut kring budget för 2017
- Planer för vår verksamhet
- Övrig information

Om du vill motionera (lämna ett förslag!) till årsmötet skall den ha inkommit senast 17 januari 2017 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



ORIENTERING FÖR BARN/UNGA

I Sundbybergs IK:s Orienteringssektion har vi massor av aktiviteter för både stora och små. Vårens aktiviteter börjar kring mars/april, lite olika för de olika aktiviteterna. Alla grupper har träningar på tisdagar kl 18.15, samt torsdagar kl 17.30.

SKOGSSKUL 6-7 år

Vi springer och leker i skogen i Ursvik, ibland med orienteringsinspirerade inslag. Bra för balansen och hela kroppen, men framför allt roligt, och en inkörssport till vår orienteringsträning! Tisdagar kl 18.15 och/eller torsdagar kl 17.30, samma upplägg båda dagarna. Välj en dag! Börjar i april.



ORIENTERING 8-16 år

Kom och lär dig använda orienteringskartan, spring orienteringsbanor i skogen och lek orienteringslekar med nya kompisar! Alla från 8 år (födda 2009) kan vara med. Alla tränar med sin egen åldergrupp, men vi anpassar övningarna efter din egen nivå.

På tisdagar 18.15 tränar vi löpning med karta i grupp (upp tom 12 år, övriga intervallträning), på torsdagar 17.30 fokuserar vi på orienteringsteknik. Barn upp till och med 12 år tränar i Ursvik, sedan försöker vi vidga vyerna och tränar på andra kartor. För "nya" startar vi i mars.

INTERVALLTRÄNING 13 år och uppåt



På tisdagar tränar ungdomar från 13 år och vuxna löpning tillsammans, men på egna villkor. Spring så många varv du orkar och hinner, utan att tappa kontakten med de övriga, så blir det mer peppande och roligare. Fantastiskt effektivt om du vill bli snabbare och starkare! Backträning och intervaller avslutas med lite styrketräning. Pågår hela året! Tisdagar 18.15.

Vuxen nybörjare eller ringrostig? Vi planerar att ha nybörjarkurs för vuxna under våren, skicka intresseanmälan till karlsson.morgan@hotmail.com

Lovaktiviteter, se här!

SKOGSSKOLAN
vecka 25&32 på sommarlovet, samt 3 dagar på höstlovet.
Dagar fyllda av orientering, lek och skoj med våra unga glada ledare! Titta efter info om Skogsskolan på [vår hemsida!](#)

VÄLKOMMEN!

Anmäl Dig på vår hemsida:

<http://www.sikorientering.se/UngdomsOLVT17>

Alternativt

<https://goo.gl/forms/1kAUEsbQmHj5xl8M2>

Vid frågor, kontakta Liselott Kihl,
liselott.kihl@bredband.net tel. 070-691 59 66

Kostnader: Två gånger kan du prova gratis, sen gäller följande:

Medlemskap i Orienteringssektionen krävs, vilket är per år:

12 år: 400:-, 13-19 år: 500:-, 20 år och äldre: 800:-, Familjeavgift: 1150:-

Dessa kostnader täcker hela året!

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 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 ca 2,5 starter **(eller 250 kr)** per tre timmarspass.

Avräkning görs vid varje årskifte.

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

Janne Kihl