

BUDKAVLEN



Sundbybergs IK orienterings

MÅNATLIGA KLUBBSKRIFT

JANUARI 2017

Innehåll

- Ordförandens rader
- Resultat Nordcupen 2016
- Resultat B&L Vinterrogaine Skavlöten 2016
- Träningsprogram januari 2017
- Måndagsgympa Risnehallen
- Nattcup- och Rogainprogram
- Inbjudan till planeringsdag
- Kallelse till Årsmöte 2017
- Datum för Nattcup och Rogaine
- Inbjudan - Klubbens årliga planeringskonferens lördag 21 jan, Bosön
- Information om Sponsorhuset
- Ny orienteringssäsong information till grupper födda 2005/06 samt 2007/08
- Ny klubborganisation, fler ledare behövs
- Klubbens planerade lägerresor våren 2017

Ordförandes rader

Jul- och nyårshelgerna är över och vi siktar in oss på ett nytt år, 2017.

Tårt-KM och prisutdelning!

Tårt-KM avgjordes i början av december. Segrare vid årets tårt-KM blev familjen Wistedt. Glada och stolta gossar i familjen tog emot det traditionella priset "KaffePetter" i brons.

Förutom att äta alla tårtor hann vi med att uppmärksamma KM prisvinnare bland våra ungdomar och juniorer. De flesta av våra 61 plaketter i olika valörer till över 30 olika mottagare delades ut.

Tyvärr fick vi inte chansen att dela ut vårt vandringpris "Tjuren" till den som placerats sig allra bäst på UP 2016. Kajsa Bogren som kom 1:a på UP i klassen D14 var tyvärr sjuk och kunde inte få den efterlängtrade "Tjuren".

Nu siktar vi på att dela ut ej avhämtade priser i samband med Glassträningen 6 januari 2017. Välkommen att vara med!

Styrelsen delade även ut pris till "Bäste kamrat" för 2016 till Vilhelm Karlin.

Ville är en positiv och ansvarstagande person som på ett utmärkt sätt har gått in som ledare i SIK:s ungdomsverksamhet. Som ledare har Ville lätt att få barnen engagerade och han sprider glädje i gruppen.

Planeringsdag inför 2017 – lördag 21 januari!

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

Vi har bokat **lördag 21 januari** på Bosön, Lidingö.

Programmet är fortfarande påverkbart men vi vill bli tala om hur det går med våra mål, hur vi ska jobba för att bli fler och aktivare samt hur vi ska skapa nya inkomstmöjligheter.

Detaljerat program kommer i början av januari.

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.

Speciellt yngre deltagare välkomnas.

Se separat inbjudan i denna Budkavle.

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.

Summering av året 2016

Så här i slutet av året är det väl dags för en högst personlig summering av vad jag minns av året som snart är slut.

Jag minns att jag känt en hel del glädje vid olika tillfällen i vår verksamhet. Till detta kan man väl lägga en del stolthet att få vara ledare inom Sundbybergs IK:s finaste och trevligaste sektion.

Vi kan börja på Lugnet i Falun och årets 10-milabudkavle. Förutom att vi är delägare till en av världens största och häftigaste orienteringstävlingar som jag försöker se på plats varje år. I år minns jag speciellt alla bra ungdoms-prestationer, där alla verkligen höjde sig och gjorde fina prestationer utifrån sin personliga nivå. Kul att vi hade tre lag vilket imponerade på en hel del på andra utanför klubben.

I maj minns jag speciellt SCC och deltävling 1 som efter två återbud till sist hamnade på Söder och Reimersholme. Kul att det gick så bra till slut och kul att TV kom förbi och filmade.

I slutet av maj ordnade vi en deltävling av årets Ungdomsserie. 95 startande från oss i "Sumpan". Vi gjorde vår promenad från Ursviks IP genom Lilla Ursvik upp till Milot och målplatsen. Imponerande och roligt med så många nya, glada ungdomar i vår sektion. Varmt välkomna att vara med!

En annan sak att minnas var AXA-stafetten innan O-ringen i Sälen startade. Helt fantastiska prestationer av Kajsa Bogren och Kristoffer Tengroth som ledde till en knapp men imponerande seger.

Från själva O-ringen minns jag förstås Rune Carlsson och hans fantastiska svit, 5 etappsegrar och en förkrossande totalseger i H80. Sen är det svårt att inte minnas den fuskande deltagaren i H55 kort! Beklämmande är väl ordet som passar.

Det finns mycket mer att minnas från hösten men det får inte plats här. T ex DM-stafetten med dominerande D14 lag samt seger i H210, trångt men häftigt 25-manna med bästa lagprestationen på många år, jubilerande Nordcupen med kul avslutning med Olle Boström i samtal med Anna Bogren.













Till sist så vill jag önska dig och din familj en riktigt god fortsättning på 2017 med mycket orientering med oss i Sundbybergs IK.

Passa kartan!

Jan Kihl - Idrotta med glädje!

Resultat NORDCUPEN 2016

Nordcupen 2016 - slutresultat

Klubb	Poäng	Starter	29/10	12/11	19/11	26/11	3/12	Deltagare	Poäng/delt.
1  Järfälla OK	274	269	34	54	49	73	64	87	3,1
2  Sundbybergs IK	164	156	24	30	26	38	46	53	3,1
3  Attunda Orienteringsklubb	161	143	32	24	34	33	38	41	3,9
4  Täby OK	144	134	30	25	29	30	30	43	3,3
5  Waxholms Orienteringsklubb	105	110	25	20	14	20	26	36	2,9
6  Väsby Orienteringsklubb	59	59	11	10	7	18	13	18	3,3
7  Bromma-Vällingby SOK	49	46	12	5	10	12	10	16	3,1
8  IFK Lidingö SOK	36	35	11	-	12	6	7	19	1,9
9  Solna Orienteringsklubb	31	33	7	5	5	6	8	10	3,1
10  OK Österåker	25	26	6	4	4	5	6	9	2,8
11  Vallentuna-Össeby OL	17	16	2	2	4	4	5	4	4,2
12  Enebybergs IF	13	15	3	2	2	3	3	3	4,3

Totalt antal starter: 1042

Toppresultat SIK

D16 - 1 Kajsa Bogren

D16 - 2 Matilda Lindh

D14 – 3 Sigrid Carlsson

D10 – 2 Maja Falk

Resultat B&L VINTERROGAIN 2016

Sundbybergs IK

B&L Vinterrogaine
Skavlöten, 11 december 2016

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

	2-timmars		maxpoäng 1000	
	namn	tid	poäng	poäng justerad
1	Aleksandr Manoilov	118.00	800	800
1	Lars Palmqvist	118.00	800	800
3	Morgan Karlsson	113.50	790	790
4	Nils Edvardsson	120.55	790	790
5	Mats Carlsson	131.40	830	775
6	Joakim Skantze	115.00	720	720
7	Henrik Lundgren	129.55	710	665
8	Ronny Nordgren	119.50	660	660
9	Anders Bengtsson	116.00	640	640
10	Anders Nissar	205.50	660	635
11	Tobias Abrahamsson	112.30	620	620
11	Kristoffer Tengroth	112.30	620	620
13	Oskar Edvardsson	118.40	600	600

14	Jenny Allared	119.50	540	540
15	Per Wistedt	119.30	530	530
16	Eddie Bjärrenholt	100.00	450	450
17	RANDI Robertsson	117.00	430	430
17	Cecilia Westström	117.00	430	430
19	Peder Haugaard- Pedersen	113.30	240	240
19	Anders Wänden	113.50	240	240
21	Stefan Abrahamsson	104.00	220	220

	1-timmars		maxpoäng 370	
	namn	tid	poäng	poäng justerad
1	Jonatan Ståhl	59.00	260	260
1	Urban Ståhl	59.00	260	260
3	Göran Jonsson	60.00	260	260
4	Andreas Grunder	60.30	250	250
5	Magdalena Grunder	63.30	250	235
6	William Grunder	59.45	230	230
7	Martin Zetterqvist	55.50	190	190
8	Göran Doyle	68.50	220	180
9	Birgitta Billstam	61.30	180	175
10	Eskil Widehag	62.30	180	170
10	Vilde Wold	62.30	180	170

12	Lars Jonasson	51.00	160	160
13	Cecilia Fochsen	54.00	160	160
13	Jens Fochsen	54.00	160	160
15	Charlotte Ståhl	55.20	160	160
15	Thomas Widehag	55.20	160	160
17	Ebbe Adolfsson	60.50	160	160
18	Thomas Lundin	62.55	170	160
19	Kurt Maxé	59.10	150	150
20	Anna Ståhlberg	62.20	160	150
20	Hanna v Zweigbergk	66.30	160	130
22	Anna Eidefors	52.30	90	90
23	Marcus Grunder	58.30	50	50

TRÄNINGSPROGRAM JANUARI 2017

JANUARI

			träning	tävling	arrang	
2-jan	måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
3-jan	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
6-jan	Glassträning	11.00 KTH hallen	x			OBS tiden! Anmäl via skvallersidan, senast 4 jan. Finns banor för alla nivåer
8-jan	Elitgruppssamling		x			
8-jan	Vinterserien		x			
9-jan	måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
10- jan	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			Se skvallersidan
11- jan	Mila By Night, Järfälla	Granskog		x		Ordinarie anmälan senast 4 jan
12- jan	löpträning torsdag	18.00 motionsgården	x			
14- jan	StOF 13-14 träff och 15- 16 projekt		x			
15- jan	B&L Vinterrogaine, deltävling 2	Lilljansskogen, samling 11.00		x		Anmäl via Eventor, samarrangemeng med StOF juniorträff
16- jan	måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
17- jan	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
18- jan	Vinternattcup	Start 18.30, Altorpsskogen		x	x	Anmäl via eventor, inbjudan kommer
19- jan	löpträning torsdag	18.00 motionsgården	x			

21-jan	Planeringskonferens	Bosön	x			Se inbjudan
22-jan	Långpass söndag	10.00 motionsgården	x			Mer info kommer
23-jan	måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
24-jan	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
25-jan	Vinternattcup			x		BVSOK
26-jan	löpträning torsdag	18.00 motionsgården	x			
26-29-jan	Skidläger Grönklitt					
28-jan	Lördagsteknik		x			Se skvallersidan
29-jan	Långpass söndag, eventuell Rogaine med Järfälla		x			Mer info kommer
30-jan	måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
31-jan	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			

Kolla alltid skvallersdan för senaste info

Lite förvarning för Februari:

- Indoor cup 4-5 feb
- Vinterrogaine, tredje deltävlingen Enebybergs IP söndag 12 feb.
- Mila, Nattcup
- Gympa, löpträning och teknikträning
- Teorikurser startar i feb
- SkidO
- Årsmöte



Måndagsgymna Rissnehallen

Välkomna till 2016-2017 säsongs gymna i Rissnehallen.

Rolig träning med många klubbkamrater.

En bra genväg till fin löpform och bra resultat 2017.

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

Ledare underpassen är Bengt men andra ledare eftersökes.

Hör av dig till Bengt om du är intresserad av att leda pass.

Tid: Måndagar 19.00

Plats: Rissnehallen

Vi ses på gympan!!! // **Bengt**

Nattcup och Rogaineprogram

Så här ser det preliminära nattcups och Rogaineprogrammet ut för vintern 2017.

- 11/1 Mila - JOK
- 14/1 StOF träffar 15-16 och 13-14.
- 15/1 Rogaine 2 SIK
- 15/1 StOF juniorträff tillsammans med SIK Rogaine.
- 18/1 nattcup 3 - SIK
- 25/1 Nattcup 4 - BVSOK
- 26-29/1 Skidläger Grönklitt
- 29/1 Rogaine Järfälla
- 1/2 nattcup 5 Täby
- 4-5/2 Indoor Cup
- 8/2 Mila StOF
- 12/2 Rogaine 3 SIK
- 15/2 Nattcup 6 JOK
- 19/2 StOF träffar 15-16 och 13-14
- 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)



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



Sundbybergs IK orienteringssektionen inbjuder till

PLANERINGSKONFERENS för framtiden

LÖRDAG 21 JANUARI 2017

- Syfte:** Diskutera kring vår verksamhet under 2017 och framåt.
- Plats:** Bosön, Lidingö
- Tid:** Kl 09.30 – 17.00 Planeringsdiskussioner inklusive lunch och en hemlig fysisk aktivitet.
- Innehåll:** Vi går igenom sektionens ambitioner och mål för 2016 samt sätter nya för 2017.
- Vi ställer oss frågan hur vi kan få fler att fortsätta med orientering. Vad är hindret?
- Visionärt resonemang om sponsring och/eller företagsarrangemang. Vad vi ska satsa på i framtiden?
- 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 2017.
Anmälan i Eventor under klubbarrangemang.
- Kostnad:** Sektionen bjuder alla på denna dag.
- Information:** Jan Kihl 0705152883 eller kolla på skvallerplanket, sik.org.

INBJUDAN TILL SJUNDE ÅRGÅNGEN AV VINTERROGAINE 2017

15 JAN Enebyberg, 12 FEB Bergshamra
SAMLING 10.00 (SENAST), START 10.15.
ANMÄLAN VIA EVENTOR/ maila Bengt

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

MAN KAN ANTINGEN VARA MED PÅ 1-TIMMARS ROGAINE ELLER 2-TIMMARS ROGAINE.
Mer info kommer under tiden fram till planerings-dagen.

VÄLKOMNA!

SPONSORHUSET

Om du ibland bokar hotell, flyg eller handlar på nätet så kan du tjäna pengar både till dig själv och till vår förening genom att handla via sponsorhuset.

Vad är Sponsorhuset?

Sponsorhuset har som ambition att hjälpa föreningar och organisationer att tjäna pengar genom medlemmarnas nätköp.

På <http://www.sponsorhuset.se/sundbybergsikorientering> har Sponsorhuset samlat över 500 kända nätbutiker. Varje köp från dessa ger pengar tillbaka som du och föreningen får dela på.

Exempel på butiker: Hotels.com, Bokus, CDON, Outnorth, Dustin home, Hemtex, Sportamore, InkClub, LensWay, Mr Jet, Tidningskungen och Ullared Lantmän.

Genom köp som du ändå tänkt göra hjälper du vår förening att tjäna pengar!"

Så kommer du igång med Sponsorhuset:

När du ska handla på nätet ska du alltid gå via föreningens sida på Sponsorhuset. Du

klickar på den butik du vill handla från och blir då länkad till butiken.

Detta är allt du behöver göra – när du sedan har gjort ditt köp får du pengar tillbaka automatiskt. Här är en film som visar hur det fungerar:

[Filmen hur Sponsorhuset fungerar](#)

Pengarna du får tillbaka delas 50/50 mellan Sundbybergs IK Orientering och dig. Hur mycket du får tillbaka framgår tydligt från varje butik, och du som handlar betalar samma låga pris som vanligt.

OBS! Du måste vara medlem på Sponsorhuset för att tjäna pengar till dig själv.

Börja med att bli gratis medlem via denna länk, så får du 5 kr i bonus direkt: <http://www.sponsorhuset.se/sundbybergsikorientering/blimedlem>

Tack för ditt stöd!

Jan Lindh (SIK Orienterings admin för Sponsorhuset)



SIK:s OL-ungdomar födda -07 och 08:a!

Nu är det snart ny orienteringssäsong och dags att komma igång med träningen.

Vi börjar torsdag den 2:a februari kl.17.30 i Brotorpshallen med inomhusträning. Då kommer vi träna orienteringsteknik och "teori" genom olika lekar och övningar. Vi kommer sluta ca 18.30.

Inomhuskläder som t.ex. shorts och T-shirt är bra att ha på sig samt gympaskor för inomhusbruk. Ta även gärna med en vattenflaska. Om du har, ta med dig din sportidentpinne och kompass. Annars får du låna.

Bekräfta att du kommer/inte kommer vara med till Marita på mobil nr. 070 450 40 46, senast den 26/1.

Första gången kommer Liselott ha föräldramöte i motionsgården under tiden som vi tränar. Se separat inbjudan!

Vi syns den 2:a februari.

Hälsningar//

Marita Samuelsson, ungdomsledare SIK orientering!



Föräldrar till SIK:s OL-ungdomar födda -07 och 08:a!

Nu är det snart ny orienteringssäsong och dags att komma igång med träningen.

Som annonserat på annat ställe börjar vi med inomhusträning **torsdag den 2:a februari kl.17.30** i Brotorpshallen. Samtidigt passar vi på att ha föräldramöte i **Motionsgården** för att gå igenom vad som kommer hända under året, och lite till. Vi blir klara ungefär samtidigt som barnens träning är klar.

Vi pratar om

- Årsplanen: träningar, tävlingar, läger
- Sektionens ledare och organisation
- Informationskanaler
- Sektionens värderingar
- Vuxenkurser
- Vad du som förälder kan bidra med

Bekräfta om du kommer eller inte på <https://goo.gl/forms/b4rVJzM5VQG77gb23> senast den 26/1.

Vi syns den 2:a februari.

Hälsningar

Liselott Kihl, ungdomsledare SIK orientering!



SIK:s OL-ungdomar födda 2005 och 2006!

Nu är det snart ny orienteringssäsong och dags att komma igång med träningen. Vi tänkte starta **den 2:a februari** med lite "teoriövningar" parallellt med träningen. Samling **ombytta kl 17.30 i Motionsgården** där vi har vårt omklädningsrum. Först löpträning utomhus med eller utan karta, sedan snabbt ombyte och därefter har vi teoriövningar inomhus (roligare än det låter!) Till teorin får vi något att äta, t ex mackor, korv e d. Vi är klara ca 19.30.

Den 2:a gången, dvs **den 9:e februari** passar vi på att ha **föräldramöte** i **Motionsgården** för att gå igenom vad som kommer hända under året, och lite till. Vi blir klara ungefär samtidigt som barnens utomhusträning är klar.

Vi pratar om

- Årsplanen: träningar, tävlingar, läger
- Sektionens ledare och organisation
- Informationskanaler
- Sektionens värderingar
- Vuxenkurser
- Vad du som förälder kan bidra med

Bekräfta om ni kommer eller inte på <https://goo.gl/forms/fLVNMoIKuK1GLTN32> senast den 26/1.

(OBS: vi behöver anmälan även till träningen, för att kunna beräkna förtäringståtgång..)

Hälsningar Ungdomsledarna i SIK orientering!

DreamTeam sökes!

Som du kanske har läst och hört ska vi göra lite förändringar i vår träningsorganisation inför våren. Vår verksamhet växer, vi vill att alla ska känna sig välkomna och vi vill kunna erbjuda bra verksamhet på alla nivåer, inte bara de allra yngsta (även om det är där vi växer som mest).

Vi ska också försöka få till en gruppindelning och aktiviteter som ger bättre förutsättningar för att skapa gruppkänsla med jämnåriga kompisar. Träningsledningerna kommer dock vara desamma som tidigare, dvs huvudsakligen tisdagar kl 18.15, torsdagar kl 17.30.

De tänkta grupperna är

- 6-7 år = Skogskul
- 8-10 år = Lätt orientering i Ursvik
- 11-12 år = mer utmaningar i Ursvik
- 13-14 år = fokus på träning på andra kartor
- 15-16 år = hög svårighetsgrad
- Elit
- Motion för junior och vuxen

Varje åldersgrupp kommer att ha

- en **GruppAnsvarig**, som fokuserar på att alla känner sig inbjudna och välkomna, rapporterar närvaro och inleder/avslutar med lekar för de åldersgrupper så är lämpligt..
- en **TräningsAnsvarig**, som fokuserar på att övningar finns på plats och ligger på en för gruppen lämplig nivå, samt ser till att GA och Träningsledare vet vad som ska göras varje gång.

- ett antal **TräningsLedare**, som hjälper till med skuggning, instruktioner, sätter ut/tar in kontroller. Ger feedback till TA om nivån på övningarna ligger rätt (då TA kanske inte alltid är med på träningen själv).
- de yngre grupperna kan också behöva **Hjälpledare** som bara står kontrollvakt och finns tillgänglig.

För att det inte ska bli alltför betungande att vara ledare ska vi försöka sprida framför allt TräningsLedare och Hjälpledare ansvaret på flera personer, så att alla inte behöver vara med varje gång.

Efter 10 år (!) av egen utveckling som Nybörjarledare har jag nu blivit utsedd till "personalansvarig"

och ska se till att alla dessa platser fylls. Det inkluderar även att se till att de som vill/behöver utbildning för att utvecklas vidare får det. Jag har börjat skapa min "DreamTeamLista" men de flesta är ännu inte vidtalade, och jag saknar förslag på många platser.

Känner du att det skulle vara roligt, spännande, utvecklande - eller alltihop på en gång - att vara ledare i någon av rollerna och grupperna ovan? Känner du dig lite osäker på vad som passar just dig? Eller vet du kanske direkt!

Kontakta mig genast! Liselott.kihl at gmail.com 070-691 59 66

Välkommen till vårt DreamTeam!

/Liselott Kihl, nybliven Personalansvarig i TRUNK

PS: Vi har också allt som oftast behov av banläggare, kontrollutsättare, marka-ansvariga mm, så om inget av ovan passar kanske du har andra idéer. Hör av dig! D.S