

BUDKAVLEN



Sundbybergs IK orienterings

MÅNATLIGA KLUBBSKRIFT

MARS 2017

Innehåll

- Ordförandens rader
- Träningsprogram mars 2017
- Sumpnatta 2.0 - distriktsnatt i Ursvik fredagen den 24 mars 2017
- KM-tävlingar Sundbybergs IK 2017
- Lång-KM 2017
- Ultralång KM söndag 12 mars
- Upptaktsdag 18 mars
- Resultat: B&L VINTERROGAINE SÄSONG 7, DELTÄVLING 3,
- Återkoppling från planeringsdagen
- Skogsskola
- Ungdomsinbjudan (separat fil att ge bort till lämpliga personer i din omgivning, hänga upp på skola/fritids etc)

Ordförandes rader

Stort TACK för ert stora förtroende för mig att leda sektionen in i ett nytt verksamhetsår.

Jag har många gånger sagt att jag har glädjen att vara med i Sundbybergs IKs allra trevligaste sektion. År läggs till år och snart är det ganska många år som jag fått vara ledare på olika positioner inom vår sektion.

Snart är det dags för mars! Månaden för säsongstart och som jag hoppas en ordentlig vår. Nu ska alla slutförberedelser göras klart inför säsongen. Det gäller både tävlande och arrangörer. Och det brukar alltid bli lite spännande vilken vår vi får. Varm och solig, kall och snöig eller allt där emellan.

Årsmöte 14 februari 2017

Traditionellt höll vi vårt årsmöte under andra veckan i februari. Årets möte blev ganska odramatiskt med idel omval på styrelse och revisorer. Omval på undertecknad som ordförande, omval på Thomas Widehag och Ingegerd Carlsson (på två år) samt omval på Tomas Borg (egen önskan om ett år). Även omval på våra revisorer Hans-Erik Persson och Ebbe Adolfsson (ett år).

Det finns en mängd andra positiva saker att uppmärksamma med vår verksamhet. Jag nämner tre!

- Vår omfattande verksamhetsberättelse på 15 tätt skrivna sidor.
- Vi har fler medlemmar (över 500) än någon gång tidigare.
- Vår ekonomiska omsättning överstiger 1 miljon svenska riksdaler.

Till den för en förening **livsviktiga funktionen, valberedning**, valdes Urban Ståhl och Per Wistedt. De fick även i uppdrag att ”värva” en medlem till för att lösa sitt uppdrag på ett bra sätt. **Är du frivillig? Hör av dig!**

Årsmötet lämnade även sitt stöd åt styrelsens förslag att försöka enas med Attunda OK, Järfälla OK och Väsby OK om att ordna 25-manna 2018 tillsammans. Vi har jobbat fram en förändrad ersättningsmodell där en arrangör har möjligheten att uppnå en skälig ersättning för sina insatser.

Vi avvaktar nu vad övriga klubbar fattat för beslut på sina årsmöten innan vi går vidare. Tanken är att vi ska representeras av Ingegerd Carlsson i en tävlingsledning för 25-manna 2018.

Efter styrelsens konstituerande möte har styrelsen följande utseende.

- Ordförande Jan Kihl
- Vice ordförande Cecilia Westström
- Sekreterare Åsa Lindh
- Kassör Tomas Borg
- Övriga ledamöter Thomas Widehag
- Ingegerd Carlsson
- Ulf Hansson

Framåtspaning!?

Vad händer under 2017 med oss i Sundbybergs IK orientering? Några axplock!

Vi kommer att fortsätta vår utveckling mot en utvecklande och framåt förening. Vi har många ledare och aktiva som vill göra skillnad på olika håll och kanter.

Vi kommer att fortsätta med vår Motions-OL succé, tillsammans med Solna OK). I år blir det 13 tillfällen i Ursvik i och med att StOF bett Solna att ordna ett extra tillfälle när vi andra är på 10-mila i Göteborg. Mer info kommer i april.

Vi kommer att göra vårt allra bästa för att Stockholm City Cup, tillsammans med OK Södertörn, ska bli en framgång både tävlingsmässigt och ekonomiskt. Mer info kommer i april-maj.

I augusti (26-27/8) kommer vi att ordna en fin orienteringshelg på Bogesundlandet tillsammans med Waxholms OK. Mer info kommer framåt sommaren.

Vi kommer att "sjösätta" vår nya organisationsstruktur med ålderbaserade grupper med fler ledare än på mången god dag. Vi kommer att ha många ungdomar i träning och förhoppningsvis även i tävling. Vi kommer att erbjuda medlemmarna en bra verksamhet både på tisdag och torsdag i stort sett varje vecka under sommarhalvåret (exkl semestertid).

Vi startar vår "vuxensatsning" med mer fokus på att alla ska kunna vara med i vår stora verksamhet.

Vi kommer att jobba hårt i styrelsen för att skapa fler intäktsmöjligheter.

Vi kommer att ordna många trevliga och välbesökta upplagor av UrsvikXtreme.

Resultatmässigt kan vi hoppas på många bra prestationer från vår lilla men växande elitgrupp. Här har ledartrojkan Joakim Skantze och Mats Carlsson fått sällskap av Anna Bogren som bevisligen vet hur man gör för att bli bättre orienterare. Vi håller tummarna för många bra prestationer!

Jag hoppas att vi kommer att lyckas med vår ambition att få fler att springa tävlingar runt om i vårt land.

Till sist så vill jag önska dig och din familj välkommen i vår verksamhet. Jag tror att vi kan erbjuda något för alla.

Om du vill så blir mycket orientering under 2017 med oss i Sundbybergs IK.

Passa kartan!

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM MARS 2017

MARS						
			träning	tävling	arrang	
5-Mar	Vinterserien		x			
6-Mar	måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
7-Mar	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
8-Mar	MSBN, Final, BVSOK	Loviselundsskolan, Hässelby		x		
9-Mar	torsdagsträning,	17.30 Brotorpshallen	x			OBS, tiden
9-Mar	träning 07-08	17.30 Brotorpshallen	x			
9-Mar	träning 03-04 och 05-06	17.30 Brotorpshallen	x			
11-Mar	Klubbmatch mot Järfälla	Hällkana	x	x		Öppen för alla på gul nivå och uppåt. Anmäl via eventor. Se inbjudan
12-Mar	ULTRA KM (se inbjudan)	Södertörns klubbstuga, Farstanäset, samling Ursvik 09.00 eller 09.30 klubbstugan		x		Efter lunch och Elitgruppsträff
13-Mar	måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
14-Mar	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
15-Mar	Nattcup, Attunda			x		
16-Mar	Teknikträning med grannklubbar,	17.30 Brotorpshallen samling	x			Järfälla arrangerar
16-Mar	träning 07-08	17.30 Brotorpshallen	x			

16-Mar	träning 03-04 och 05-06	17.30 Brotorpshallen	x			
18-Mar	Upptaktsdag Ungdom upp til 16	Granskog	x			Alla grupper 07-08, 05-06. 03-04, och 01-02
19-Mar	Söndagsträning eller Vinterserien		x			
20-Mar	måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
21-Mar	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
23-Mar	Teknikträning med grannklubbar,	17.30 Brotorpshallen samling	x			
23-Mar	träning 07-08	17.30 Brotorpshallen	x			
23-Mar	träning 03-04 och 05-06	17.30 Brotorpshallen	x			
24-Mar	Sumpnatta	Ursvik		x	x	SIK arrangerar, ungdomstävling med öppna klasser
25-Mar	Nyköpingsorienterin gen			x		
26-Mar	Måsenstafetten			x		Intresse anmälan
27-Mar	måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
27-Mar	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
29-Mar	StOF träffar, 15-16 projekt, 13-14 träff		x			
30-Mar	Teknikträning med grannklubbar,	17.30 Brotorpshallen samling	x			
30-Mar	träning 07-08	17.30 Brotorpshallen	x			
30-Mar	träning 03-04 och 05-06	17.30 Brotorpshallen	x			

Kolla alltid Skvallersidan <http://niceflow.se/sik/default.asp> för senaste info!

Lite förvarning för April:

- Tävlingar!!!!
- Tiomila 29-30 April
- Påskläger
- Gympa, löpträning och teknikträningar

Hälsningar /TRUNK
(Tränings- och UNGdomskommittén)



Sumpnatta 2.0 - distriktsnatt i Ursvik fredagen den 24 mars 2017

Fredag kväll den 24 mars väcker vi en gammal vän till liv – vår distriktsnatt i Ursvik som vi arrangerade några år under 1990-talet. Nu med fokus på ungdomsklasser och några öppna motionsbanor.

Vi hoppas att så många som möjligt av våra ungdomar upp till 16 år passar på att springa. Klasser enligt nedan och sista anmälningdag är söndag kväll 19 mars på Eventor. Saknar du inloggningsuppgifter, ta kontakt med din gruppleddare.

Klass	c:a Längd	Klass	c:a Längd
D10	2,5 km	H10	2,5 km
D12	3,0 km	H12	3,0 km
D12K	2,5 km	H12K	2,5 km
D14	4,0 km	H14	4,0 km
D14 K	3,0 km	H14 K	3,0 km
D16	4,5 km	H16	5,5 km
D16K	4,0 km	H16K	4,0 km
U1	2,0 km		
U2	2,5 km		

Ni äldre än 16 år behövs som funktionärer, hoppas ni kan ställa upp.

Det behövs hjälp främst i starten, sekretariatet och markan.

Tävlingscentrum kommer att vara Brotorps-hallen.

Hör av dig till Ingegerd Carlsson på mail ingegerd.65.carlsson@gmail.com om du kan hjälpa till.

Vi ses den 24 mars!

Ingegerd



KM-tävlingar Sundbybergs IK 2017!

Vi har under ett par år prövat på att ha våra KM-arrangemang i samband med nationella tävlingar med gott resultat. Då vi märker att det är svårt att hitta arrangörer till våra KM-tävlingar, så har styrelsen beslutat att under 2017 arrangera följande KM i samband med vanliga tävlingar.

Inbjudan kommer att komma separat inför varje arrangemang.

Skid- O KM: Genomfört/Inställt pga snöbrist?

Lång KM: Söndag 2 april i samband med Tullinge SK långdistans.
Se separat inbjudan i Budkavlen.

Sprint KM: Lördag 10 juni i samband med Sigtunas slottssprint. Styrelsen planerar att göra en större klubbaktivitet den här dagen.

Medel KM: Söndag 20 augusti i samband med Södertörn/ OK söders medeldistans.

Natt KM: För vuxna avgörs det fredag 27 oktober vid Haninges natt tävling
Ungdomar upp till 16 har KM i Ursvik i slutet av oktober.

Kontaktperson i styrelsen: Ingegerd Carlsson



Sundbybergs IK inbjuder till Lång-KM 2017!

Tid: Söndag den 2:a april 2017 i samband med Tullinge SK Långdistans.

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: Meddelas på skvallret när anmälan har öppnats.

Starttider: Första start klockan 10.00.

Karta: Meddelas på skvallret när anmälan har öppnats.

Banlängder: I enlighet med SOFTs rekommendationer.

Anmäl: Via Eventor senast 26/3 **OBS!** Kom ihåg att anmäl dig i rätt klass.

Efteranmälan: Se officiella inbjudan på Eventor när den öppnats.

Bilparkering: Meddelas på skvallret när inbjudan har öppnats.

Kontaktperson: Ingegerd Carlsson mail: ingegerd.65.carlsson@gmail.com

Välkomna! Sundbybergs IK - Orientering



ULTRALÅNG KM
SÖNDAG 12 MARS
SÖDERTÖRNS KLUBBSTUGA
SAMLING 09.30, START 10.00.

DET KOMMER FINNAS TRE BANOR ATT VÄLJA PÅ:

- KORT (6km)
- MELLAN (9km)
- LÅNG (13km)

DET BLIR LÅNGA FINA BANOR I TIOMILALIKNANDE TERRÄNG OCH HÄRLIGT VÅRVÄDER.

VI HAR OCKSÅ EN 6KM BANA SÅ ATT VÅRA UNGDOMAR KAN VARA MED OCH SPRINGA (svår orange nivå).

VI ANVÄNDER OSS AV SÖDERTÖRNS FASTA KONTROLLPUNKTER MEN TA MED SI FÖR START OCH MÅLSTÄMPLING.

Ca 500m TILL START

OMBYTESMÖJLIGHETER FINNS.

ANMÄL SENAST 9 MARS VIA EVENTOR (KLUBBTÄVLING).

BANLÄGGARE: JAJJA BOGREN

Välkomna!

UPPTAKTSDAG 18 MARS

GRANSKOG JÄRFÄLLA

Lördag 18 Mars är det upptaktsdag för årets orienteringssäsong. Upptaktsdagen är främst för våra ungdomar i grupper 01-02, 03-04, 05-06 och 07-08 men givetvis är alla andra och föräldrar välkomna också. Föräldrar som inte är så vana att orientera kan ges möjlighet att få instruktioner och prova enkel bana.

Samling Granskog (Järfälla OKs klubbstuga) ombytta för träning 10.00 (eller samåkning från Ursvik 09.45). Programmet för dagen ser preliminärt ut så här

09.45 samling avfärd från Ursvik

10.00 samling Granskog klara för dagens första övning

12.00 Lunch

13.00 teori, säsongplanering, mm

14.00 Färdigombytta för övning 2

Ca 16.00 avslut och hemfärd

Anmäl senast 15 mars via denna länk

<https://goo.gl/forms/SYfm487oFoxYkDV63>

Vi ses på Upptaktsdagen!

Inbjudan till stafetträning med klubbmatch, lördag 11 mars

Samling: Parkeringen vid Hällkana (eller Ursvik 09.15)

Tid: Lördag 11 mars, kl. 10.00

Banor: Kort: c:a 3km (gul/orange)

Mellan: c:a 5km (svart)

Lång: c:a 7km (svart)

Karta: Skala 1:10.000, Ekvidistans 4m

Upplägg: Gemensam start. Många täta gafflingar.

Stämplingssystem: SportIdent

Klubbmatch:

På långa banan räknar vi samman de tio bästa tiderna (oavsett dam eller herr) för Sundbyberg respektive Järfälla.

På mellanbanan räknar vi samman de fem bästa damtiderna.

På korta banan räknar vi samman de fyra bästa ungdomstiderna (16år och under).

Bäst sammanlagd tid för respektive bana vinner.

Det är såklart fritt att anmäla sig till vilken bana man vill, men för att delta i klubbmatchen gäller ovanstående.

Anmäl via Eventor (klubbtävling) senast 8 mars

Sundbybergs IK

B&L VINTERROGAINE

SÄSONG 7, DELTÄVLING 3,

12 FEBRUARI 2017

ENEBYBERGS IP

	2-timmars		maxpoäng 900	
	namn		tid	Poäng justerad
1	Niklas Carlsson	Sundbybergs IK	122	810
2	Nils Edvardsson	Järfälla OK	121	725
3	Aleksandr Manoilov	Järfälla OK	118	720
3	Lars Palmqvist	Järfälla OK	118	720
5	Fredrik Bjernulf	Sundbybergs IK	126	670 (jurybeslut)
6	Morgan Karlsson	Sundbybergs IK	124	660
7	Johan Lindqvist	Täby OK	117	580
8	Bengt Svensson	Sundbybergs IK	119	570
9	Anders Bengtsson	Sundbybergs IK	122	560
10	Oskar Edvardsson	Järfälla OK	116	550
11	Frank Steiner	Järfälla OK	119	530
12	Per Wistedt	Sundbybergs IK	119	520
13	Eddie Bjärrenholt	Rånäs OK	108	510
14	Tobias Abrahamsson	Sundbybergs IK	117	490
15	RANDI Robertsson	Sundbybergs IK	119	390
15	Erland Simonsson	Sundbybergs IK	119	390
15	Cecilia Westström	Sundbybergs IK	119	390

18	Lisa Eriksson	Sundbybergs IK	109	330
19	Stefan Abrahamsson	Sundbybergs IK	94	320
20	Malin Kvarnefalk	Järfälla OK	113	320
21	Martin Kvarnefalk	Järfälla OK	113	320
22	Maria Edvardsson	Järfälla OK	103	300
23	Arne Kvarnefalk	Järfälla OK	109	210

1-timmars			maxpoäng 290	
plac	namn		tid	Poäng justerad
1	Ronny Nordgren	Sundbybergs IK	71.4	235
2	Vilde Jonsson-Wold	Sundbybergs IK	56.5	200
3	Ebbe Adolfsson	Sundbybergs IK	57.37	180
4	Kajsa Bogren	Sundbybergs IK	58.48	180
5	Göran Jonsson	Sundbybergs IK	57.57	170
6	Lars Jonasson	Järfälla OK	61.2	170
7	Birgitta Billstam	Järfälla OK	57.01	160
8	Thomas Widehag	Sundbybergs IK	62.22	160
9	Sissel Widehag	Sundbybergs IK	63.58	155
10	Filip Lindqvist	Täby OK	49.4	150
11	Noa Täby	Täby OK	49.4	150
12	Vera Bogren	Sundbybergs IK	51.12	150
13	Mirja Nordin	Rehns BK	51.29	150

Återkoppling från Upptaktsdagen

Här är några rader som visar vad vi pratade om på upptaktsdagen omkring sponsring och/eller inkomstkällor, och vad vi tänker börja satsa på kring det.

Utöka befintliga arrangemang:

→ *Utöka Naturpasset genom mer marknadsföring, försöka få sponsring för tryckkostnaden.*

→ Utöka ”Xtreme Night”, gärna under perioden oktober-november då det inte är så fullt upp med annat.

→ *Utöka befintliga Xtreme-loppet eftersom utrymme finns för fler startande utan större arbetsinsats. Mer PR kan åstadkomma detta, sociala medier*

→ Skala upp Motions-OL

→ Förhandla upp ersättningen för Järvastadsloppet, eftersom detta växer i omfattning.

Nya arrangemang:

→ Anordna SprintCamp. – **Studera detta för 2018**

→ Anordna fikaförsäljning vid start/mål i Ursvik under fina helgdagar.

→ Anordna t.ex. integrationsprojekt och söka bidrag/stipendier för detta.

Sälja tjänster till företag:

→ *Göra friskvårdspaket som går att bygga på, t.ex. börja med att be dem sälja Naturpasset, nästa steg kan vara att köpa in Naturpasset till sina anställda, vilket kan byggas på med motions-OL och Xtreme. Målgrupp Kista, Solna businesspark m.fl.*

→ *Sälja fler företagsevenemang typ Konsultkampen.*

Sponsring kan vara ett alternativ när vi får fram duktiga elitlöpare.

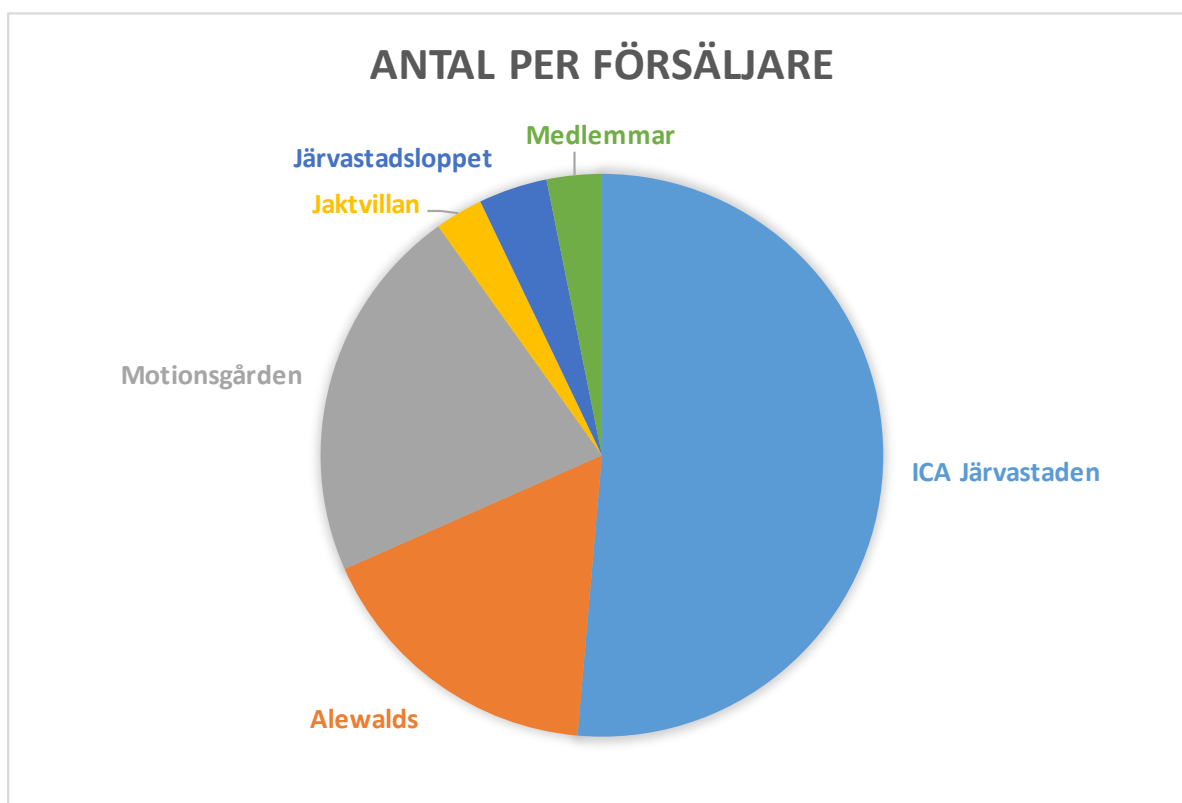
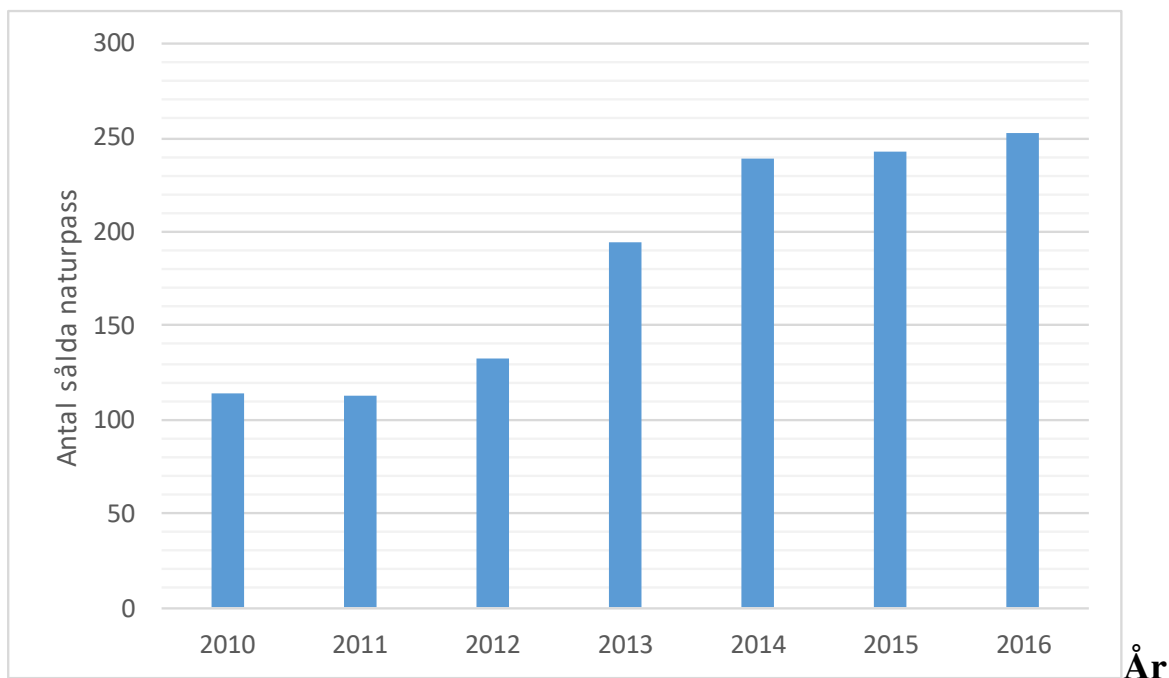
Om man söker sponsring, framhålla att orientering är en billig och inkluderande sport.

→ *Riktade brev till företagens idrottsklubbar för att sälja företagsarrangemang.*

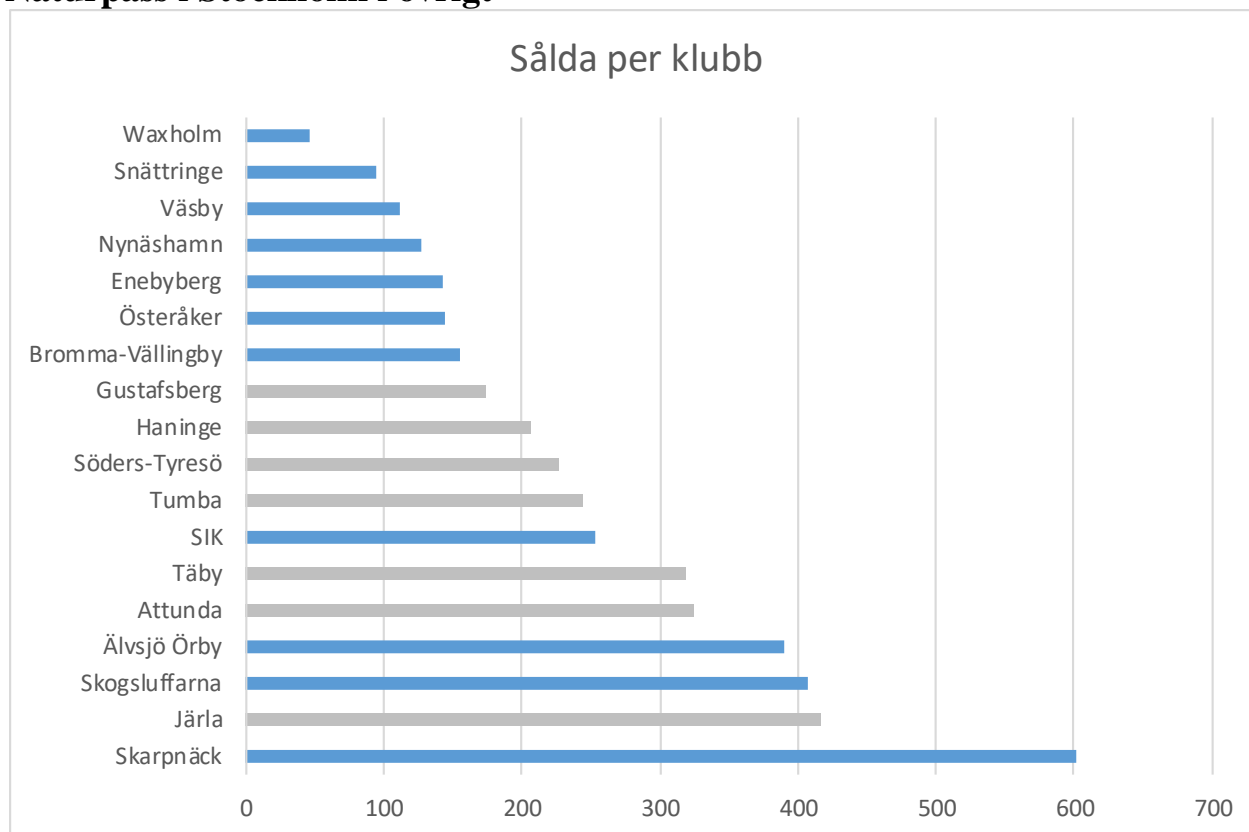
→ Sälja andra typer arrangemang, t.ex. kan städdagen i Ursvik säljas till företag för att förstärka deras hållbarhetsimage.

➔ Utmaningen är att hitta personer som vill jobba med att ta kontakt med företagen!

I följande bilder går vi som ett första steg igenom tankarna för att öka antalet sålda Naturpass samt skapa företagsinriktade paket.



Naturpass i Stockholm i övrigt



Målsättning 2017 – 350 Naturpass



- Åtgärder:**
1. Fler försäljare. Nya Ursvik, Kista och Sundbyberg Centrum
 2. Tidigare säljstart. Påsk jämfört med 1/5
 3. Mer reklam – Facebook, hemsida, ...
 4. Göra det lättare för medlemmar att sälja några paket
 5. Företagspaket

- Önskad hjälp:** En ansvarig per ny försäljare. I detta ingår:
- Hitta försäljningsställe
 - Fylla på Naturpass löpande under säsongen
 - Stämna av antal sålda Naturpass tillsammans med försäljaren

[Någon som vill hjälpa till?](#)

Vi har attraktiva erbjudanden på olika nivåer

Målsättning 2017: Experimentera och lär!

- Kontakta 5 företag i närområdet och pröva erbjudanden
 - Uppmana medlemmar att pröva genom sina kontakter
- Någon som vill jobba med detta?



- Nivå 2 – Företagspaket:**
- 10 Naturpass
 - 10 kuponger Extreme
 - 10 kuponger Motionsorientering



Nivå 1 – Sälj naturpasset på företaget

Nivå 3 – Företagsarrangemang, exempelvis:

- Introduktion till orientering + motionsorientering
- Företagsävling i löpning eller orientering

Nivå 4 – Klubbssponsor

- Logga på tävlingströja
- Arrangemangssponsor:
 - OL-tävling
 - Extreme
 - Motionsorientering
- Logga på vår hemsida

Vi erbjuder hjälp till företagets friskvård

Vi erbjuder synlighet för företaget i ett positivt sammanhang.



Skogsskolan 2016

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)

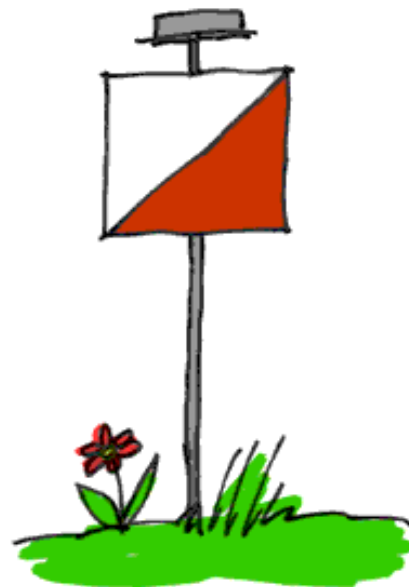
Kostnad (faktureras):	Medlemmar	
	OL-sektionen	Övriga
Vecka 25 (4 dagar)	800 kr	1000 kr
Vecka 32 (5 dagar)	980 kr	1 180 kr

Vid frågor kontakta:

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

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

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



Välkommen med din anmälan!