

BUDKAVLEN



Sundbybergs IK orienterings

MÅNATLIGA KLUBBSKRIFT

NOVEMBER 2017

Innehåll

- Ordförandens rader
- Träningsaktiviteter november
- Inbjudan till klubbens planeringsdag lördag 20 januari
- Ungdomstävlingarna i Nordcupen i okt-nov-dec
- Skidorientering ungdomsläger januari
- Nattcuper och Rogaine (äldre ungdomar och vuxna)
- Nyval bemanning klubbens arbetskommittéer på höstmötet 14 nov
- Säsongsavslutningsfest yngre ungdomar
- Inbjudan träningshelg inför Tiomila
- Rapport från 25-manna
- Rapport från våra motionsorienteringsarrangemang
- Resultat Natt-KM ungdom
- Reserapport från orienteringsresa Nederländerna
- Ursviks motionsgård, klubbens ansvar

Ordförandes rader!

(mina personliga reflektioner och tankar om saker inom SIK orientering och lite annat.)

Som vanligt var 25-mannatävlingen den fest som den brukar vara. Regn och blåst försökte förstöra festen men jag tycker inte att det lyckades.

Många klubbkamrater i alla åldrar i tre lag med olika förväntningar. Förstalaget ska prestera på topp och de lyckades väldigt bra. Bästa placeringen i modern tid (tillsammans med 1995 i Enebyberg då vi också kom 48:a). Tyvärr gick det inte lika bra för de andra två lagen. Det ska mycket till när alla stämplingar ta och alla kontroller ska besökas. Ibland går det inte hela vägen.

UrsvikXtreme

Den 21 oktober ordnade vi årgång 2 av UrsvikXtreme Night. Jämfört med förra året ökade deltagarantalet i blygsamma tal med 23% till 47 startande i år.

Vi flyttade allt från en tisdag till en lördag. Det är möjligt att det påverkade hur många som ville springa. Men de som kom var i varje fall mycket nöjda och glada.

Man får hoppas att alla nöjda tar med sig en eller två deltagare till nästa år.

Vi får under vintern sätta oss ner för en analys vad vi ska göra för öka deltagarantalet ordentligt till kommande år. Vill du engagera dig på ett eller annat sätt så är det mer än välkommet. Hör av dig!

Höstmöte

Snart är det dags för vårt Höstmöte igen. Tisdag 14 november kl 19.30 bjuder vi in till möte. Då tar vi en gemensam fika, går igenom vår verksamhet och till sist väljer vi hur vi ska bemanna våra kommittéer och uppdrag.

Det är nu du ska fundera på vad du vill göra och med vad du kan bidra till vår verksamhet. Därefter ska du kontakta vår valberedning som består av Urban Ståhl, Per Wistedt och Liselott Kihl och berätta vad du vill hjälpa till med.

Det blir mycket bättre om vi delar på allt som vi vill göra i vår sektion och i vår verksamhet. **Vad kan du bidra med?** Vad vill du göra? Om det bara är några få som får dra "stora lass" då riskerar vi att falla ihop den dagen de slutar.

Ursviks Motionsgård vintern 2017-2018

Nu är det dags för oss att bemanna receptionen de dagar som Kurt inte jobbar helg. Det gäller bara lördagar, söndagar och vissa helgdagar under perioden 1 november till sista mars 2018.

Vi driver motionsgården av två huvudsyften.

1. Vi får en inkomst från den så att vi kan bedriva den verksamhet vi vill.
2. Det är en mycket bra samlingspunkt för våra träningar och andra klubbaktiviteter. Jag hoppas att många av er vill bidra med att jobba en eller annan gång. För detta lockar vi med en ersättning motsvarande ett antal starter vid orienteringstävlingar.

Nordcupen 41 år!

Nu är slutklämmen på vårt ungdomsår igång igen. För 41 året arrangeras Nordcupen för alla ungdomar t o m 16 år.

Motions-OL – en fantastisk utveckling över tid!

Sedan 2012 har vi tillsammans med Solna OK satsat hårt på att skapa en "Ursviksmodell" för att arrangera motionsorienteringar. Vi lyckas allt bättre. I år knäckte vi den magiska gränsen på 100 startande eller fler i snitt. Mer info kommer i Göran Doyles rapport om detta.

Stort TACK till alla som på ett eller annat sätt bidrar till den utvecklingen.

Orienterare – ett "folkslag" för sig själva?

Under den senaste tiden har det kommit flera tecken på att vi fortfarande är lite speciella och "inbundna" inom orienteringsfamiljen. Vi har vårt eget språk, våra egna sätt att kommunicera och involverar inte alltid nya intresserade i vår verksamhet. Jag hoppas att vi tillsammans i vår sektion kan vända den tendensen och öppna upp vår sport och vår verksamhet så att fler känner sig manade att prova på orientering och känner sig välkomna i vår sektion. För vi håller ju på med världens roligaste sport, eller hur?

Till sist så vill jag önska dig och din familj välkomna till vår verksamhet i Sundbybergs IK.

"Passa kartan" (känt orienteringsbegrepp bland de redan frälsta!) så ses vi kanske vid någon träning eller tävling i närheten.

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM NOVEMBER 2017

NOVEMBER						
			träning	tävling	arrang	
5-Nov	Höstlunken,	Snättringe		x		Patrulltävling ultralångdistans, även motionsklasser
6-Nov	Måndagsgympa	19.00 Oklart med plats.	x			Läs skvallersidan för lokal
7-Nov	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
9-Nov	Löpträning torsdag	18.00 motionsgården	x			Löpträning med pannlampa
	10-12 november, träningshelg elitgruppen		x			
11-Nov	Nordcupen, deltävling 2	Enebybergs IP		x	x	Anmäl senast 7 nov, SIK arrangerar , hjälp behövs.
11-Nov	Skarpnäck, Lång	GIH, Norra Djurgården		x		
12-Nov	Löpning, Xtremesåret		x			Löpträning tillsammans med elitgruppen
12-Nov	Skarpnäck, medel	GIH, Norra Djurgården		x		
13-Nov	Måndagsgympa	19.00 Oklart med plats!	x			Läs skvallersidan för lokal
14-Nov	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
14-Nov	Höstmöte	19.30 motionsgården				Val av kommittéer!
15-Nov	MSBN, Centrum OK	Kärrtorps IP		x		Anmäl 8 nov

16-Nov	Säsongsavslutningsfest för alla ungdomar upp till och med 12 år	17.30-19.00 Motionsgården	x			
16-Nov	Löpträning torsdag	18.00 motionsgården	x			Löpträning med pannlampa
18-Nov	Nordcup 3	Waxholms OK			x	
18-Nov	Stockholm Rogaine	Ravinen			x	Område släpps senare
19-Nov	Långpass söndag		x			Info kommer på skvallersidan
19-Nov	StOF Konvent					Möten och föreläsningar
20-Nov	Måndagsgympa	19.00 Oklart med plats.	x			Läs skvallersidan för lokal
21-Nov	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
22-Nov	Nattcup 1	Attunda			x	Start för årets Nattcup Inbjudan kommer
23-Nov	Löpträning torsdag	18.00 motionsgården	x			
25-Nov	Nordcup 4, medeldistans	Järfälla OK, Brukets skidbacke, Görvälns slott			x	
26-Nov	Långpass söndag		x			Info kommer på skvallersidan
27-Nov	Måndagsgympa	19.00 Oklart med plats.	x			Läs skvallersidan för lokal
28-Nov	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
29-Nov	Nattcup 2	Järfälla			x	

30- Nov	Löpträning torsdag	18.00 motionsgården	x			
------------	--------------------	------------------------	---	--	--	--

Kolla alltid skvallersidan för senaste info!

Skvallersidan <http://niceflow.se/sik/default.asp>

Lite förvarning för december:

- Nordcup 5 2 dec, Täby arrangerar avslutning med prisutdelning. Sprint
- Tårt KM 12 dec
- Rogaine söndag 10 dec
- Gympan, tisdagsträningar, löpträning torsdag med pannlampa

UNGDOMSSERIEN 2017

Finalen genomfördes på Ungdomsserien 1 oktober i Huddinge. SIK har haft runt 50 deltagare på varje deltävling, i våras Åkersberga och Granskog, regionsfinal höst i Arninge oc final sprint Huddinge Centrum. Mycket bra deltagande men som ni kan se nedan är det många klubbar som har stor verksamhet just nu. Framförallt Grattis till Järfälla som gav söderklubbarna en match.

1	Snättringe SK	9799
2	Järfälla OK	9503
3	Tullinge SK	9003
4	OK Södertörn	8594
5	OK Ravinen	8506
6	Tumba-Mälardalens OK	6529
7	Täby OK	6344
8	Sundbybergs IK	5636
9	IFK Lidingö SOK	4993
10	Attunda OK	4823
11	Järla Orientering	4242
12	Skarpnäcks OL	3902
13	OK Älvsjö-Örby	3440
14	Haninge SOK	3304
15	Skogsluffarnas OK	3264
16	IFK Enskede	3073
17	Söders-Tyresö	2677
18	Gustavsbergs OK	2549
19	Waxholms OK	2212
20	Bromma-Vällingby SOK	1789
21	Väsby OK	1760
22	Hellas Orientering	1453
23	Mälare SOK	1192
24	OK Österåker	1015
25	Solna OK	619

25 MANNA

25-manna i år söder om Tumba. Vädret var tuffare men humöret alltid lika glatt på alla Sumpänlöpare.

Det blev en utmaning för både löpare och laglederi med många sena återbud. Samt ett mindre trafikkaos som gjorde många sena till vår samlingsplats. En liten roman kan skrivas om nervositet och flexibilitet, men till slut fick vi ihop våra lag och det är fantastiskt att se hur alla är beredda att vara flexibla och ställa upp.

Lite mer otur med stämplingar och kontroller i år så tyvärr felstämpling på både lag 2 och lag 3.

Förstalaget går dock från klarhet till klarhet. Årets placering 48, detta trots att alla inte riktigt var nöjda och vi hade skador under tävlingens gång (Ulfs haltande såg inte roligt ut). Mycket stark avslutning av Niklas och Karolina. Vi har fin bredd som klarade placering trots sena återbud och så har vi många unga löpare på tunga ansvarsfulla sträckor.

Vi fick fin service med nyponsoppa, smörgåsar och vetelängd. Ett stort lagledargäng höll ordning på löpare, övervakade växlingar och tjtade om att kolla kodsiffror. Bengt, Mats, Åsa, Ingegerd, Anna B Liselott och många fler som hjälpte till.


Nedan listan på alla som var med och sprang. Skulle ju kunna skriva en historia om var och en men får väl bara ta några små reflektioner: åldersspann mellan 10 (3st) och 81 (1st), Mårten L har lovat en straffrunda på Xtreme för varje bommad minut så han lär hålla på fram till jul, som lagledare började vi halv åtta på TC och 17.55 (fem minuter målet stängde) kom Cecilia i mål för lag 3, några löpare blev uttagna när dom satt i bilen på väg ut till TC (!), lag 1 sträcka 6 så är den sammanlagda åldern på tre av löparna lägre än den fjärdes ålder (man nämner ej damers ålder), Ronny N gick från lag 3 till lag 1 de sista 12 timmarna före tävlingen, Sebastian gick från total nybörjare till 25mannastart på en månad.

Nästa år blir det annorlunda när vi själva är arrangörer. Vi hoppas få med alla ut och hjälpa till och ställa åtminstone ett rent ungdomslag på startlinjen.




48  Sundbybergs IK 1

1. Kristoffer Tengroth
2. Anna Falk
3. Anders Tillegård
3. Ronny Nordgren
3. Jan-Olof Bogren
3. Göran Jonsson
4. Ronja Ståhl
4. Tuva Falk
4. Eskil Widehag
4. Vilde Jonsson Wold
5. Morgan Karlsson
5. Stefan Hellberg
5. David Mellin
5. Mårten Lundqvist
6. Sigrid Carlsson
6. Matilda Lindh
6. Annika Lundström
6. Kajsa Bogren
7. Fredrik Bjernulf
7. Ronny Falk
7. Magnus Andersson
7. Fredrik Johansson
23. Ulf Hansson
24. Niklas Carlsson
25. Karolina Hellberg

 Sundbybergs IK 2

1. Mårten Sundh
2. Jenny Allared
3. Hans Olsén
3. Vilhelm Karlin
3. Göran Doyle
3. Jan Kihl
4. Maja Falk
4. Egon Wistedt
4. Noel Hellberg
4. Joel Thalén
5. Rasmus Kihl
5. Christian Lindh
5. Per Schölin
5. Bengt Svensson
6. Kristin Hellberg
6. Clea Wallnäs
6. Carina Doyle
6. Tina Näsman Landh
7. Sebastian Bolle
7. Börje Wahlgren
7. Mårten Thalén
7. Carl Tiemer
23. Rune Carlsson
24. Henrik Persson
25. Tove Sund

 Sundbybergs IK 3

1. Tobias Abrahamsson
2. Caroline Ivarsson
3. Torbjörn Olsson
3. Johan Karlsson
3. Hans-Erik Persson
3. Anna Wistedt
4. Lisa Wadenbrant
4. Ingrid Johansson
4. Emil Franzén
4. Erik Wallnäs
5. Mikael Wallnäs
5. Mikael Oscarson
5. Urban Ståhl
5. Per Wistedt
6. Liv Almroth
6. Emma Johansson
6. Lisa Eriksson
6. Marita Samuelsson
7. Sven Edvardsson
7. Ansgar Simonsson
7. Anna Eidefors
7. Kurt Maxé
23. Mats Carlsson
24. Börje Sandström
25. Cecilia Westström

NORDCUPEN 2017

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	Info om aktuell tävling
28/10	Attunda	Lång	Edsberg eller Törnskogen	
11/11	Sundbyberg	Lång	Enebyberg Rinkeby skogen	https://eventor.orientering.se/Events/Show/20428
18/11	Waxholm	Medel	I Vaxholms närhet	
25/11	Järfälla	Medel		https://eventor.orientering.se/Events/Show/20188
2/12	Täby	Sprint	Näsbydal Prisutdelning i anslutning. Kartskala 1:4000	https://eventor.orientering.se/Events/Show/20116

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)

Vi hoppas att alla SIKare upp till 16 vill
vara med och samla poäng och hjälpa till
att ta tillbaka förstaplatsen!

Välkomna!

Välkomna till 2017-2018 säsong av gympa

I år har vi fått problem med lokal, Sundbybergs Stad har inte kunnat förse oss med lokal på måndagar. Följ med på skvallersidan så får ni veta vilka lokaler vi lyckats hitta.

Skvallersidan <http://niceflow.se/sik/default.asp>

Vi hoppas kunna erbjuda rolig träning med många klubbkamrater. En bra genväg till fin löpform och bra resultat 2018.

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

Ledare under november är Bengt men andra ledare eftersöks. Hör av dig till Bengt om du vill leda pass.

Måndagar 19.00

Vi ses på gympan!!!

Bengt

Nattcup och Rogaineprogram

Så här ser det preliminära nattcups och Rogaineprogrammet ut för vintern 2017–2018.

Målgrupp – från ca HD15 och uppåt, vuxna motionärer (Sundbybergs Rogaine kan även HD14 delta i)

Arrangörer – orienteringsklubbarna i norra Stockholm,

Info/anmälan – mer info finns på Eventor (inkludera **klubb tävlingar** samt **närtävlingar** i sökning "Arrangemangstyp")

22/11 Nattcup 1 -- **JOK** info/anmälan, finns ännu inte publicerad på Eventor

29/11 Nattcup 2 - **Attunda** info/anmälan <https://eventor.orientering.se/Events/Show/20527>

10/12 Rogaine 1 SIK

13/12 Mila - IFK Enskede info/anmälan <https://eventor.orientering.se/Events/Show/15471>

(6/1 SIK glassträning)

10/1 Mila - **Attunda**

(13/1 eller 20/1 StOF träffar)

14/1 Rogaine 2 SIK

17/1 nattcup 3 - **SIK**

28/1 Rogaine Järfälla?

31/1 Nattcup 4 - **BVSOK**

3-4/2 Indoor Cup

7/2 Mila Gustavsberg

(11/2 eller 18/2 StOF träffar)

11/2 Rogaine 3 SIK

14/2 Nattcup 5 **JOK**

21/2 Nattcup 6 **SIK**

V9 sportlov

7/3 Mila Final **StOF**

10/3 Klubbmatch Järfälla-SIK??

11/3 SIK Öppet Ultra KM ??

14/3 Nattcup 7 **Attunda**

16/3 **SIK** ordnar Sumpnatta i Ursvik med Ungdomsklasser och öppna klasser (tanke, vi ordnar öppna klasser med gemensam start)

RESULTAT NATT KM UNGDOM, 26 OKTOBER

Kul med natt KM igen, ca 35 startande och ytterligre 10-15 pers på plats. Tyvärr hade vi strul med Sportidentenheterna och det blev lite kaos med tidtagning. Tiderna nedan är framtagna från detektivarbete under och efter tävlingen. Sekunderna är nog inte korrekta men inbördes resultat tror vi stämmer. I öppen klass är det mesta gissningsarbete men det var ju å andra sidan ingen KM klass.

Resultat

H10 1.9km

1. Egon Wistedt 14.10
2. Noel Hellberg 18.25
3. David Eidfors 57.00

med skugga (utom tävlan)

- Folke Johansson 23.20
Alve Wistedt 30.50

D10 1.9km

1. Alice Hellberg 14.10
2. Bodil Johansson 16.20
3. Irma Widehag 24.15

med skugga (utom tävlan)

- Selma Sundberg 22.20
Stella Näsman-Landh 23.20
Linnea Planting-Bergloo 42.30

H12 2.1km

1. Manfred Levin 28.20
2. Melvin Ekberg 30.25

D12 2.1km

1. Maja Falk 14.35
 2. Ingrid Johansson 22.20
- utom tävlan
Kristina Sorensen 22.40

H14 3.3km

1. Eskil Widehag 21.05
 2. Emil Franzen 37.30
- utom tävlan
Pontus Abrahamsom/ Noa Malmsten/Filip Karlström 67.00

D14 3.3km

1. Ronja Ståhl 27.40
2. Liv Almroth 31.10
3. Lisa Wadenbrant 40.20
4. Ebba Hörling 42.10
5. Clea Wallnäs 51.30

Öppen 3.6km

- Ville Karlin 27.40
Ronny Nordgren 28.00
Mikael Wallnäs 30.25
Urban Ståhl 37.00
Sebastian Bolle 38.28
Stefan Abrahamsson 44.30
Ansgar Simonsson 57.00
Grattis klubbmästare Egon, Alice, Manfred, Maja, Eskil och Ronja

Sundbybergs IK

Inbjuder till andra Nordcupsetappen 2017
Lördag 11 november 2017

Klasser

LÅNGDISTANS för samtliga klasser.

D10, D12, D12Kort, D14, D14Kort, D16 och D16Kort.

H10, H12, H12Kort, H14, H14Kort, H16 och H16Kort.

U1, U2 (i U-klasserna får man ha medföljande "skugga", skuggkartor finns).

Anmälan

Sista anmälningsdag är **tisdag 7 november 2017 23.59**.

Anmälan sker via Eventor. Tävligen är inlagd som 'närtävling'.

TC

[Enebybergs IP](#),

För kollektivtrafik Buss 604 eller 611 till Fenixvägen (800m) eller roslagsbanan till Enebybergs station (1500m)

Parkering

Bwfintilig parkering vud Enebybergs IP. Obs, mycket annan verksamhet pågår vid Enebybergs IP så försök samåk.

Start och mål

Första start är klockan **10:00**. Ca 300m till start.

OBS! U-klasser har fri starttid 10.00-10.45.

Övriga klasser lottade.

Startlista och PM

Kommer att publiceras via eventor senast fredag 10 november..

Stämplingssystem

Stämplingssystem: SportIdent.

OBS! Varje klubb står för SI-pinnar till sina respektive löpare.

Tävling

Kontrollbeskrivningar på karta samt lösa kontrollbeskrivningar för samtliga klasser.

Karta 1:10000 för alla klasser utom HD16 som har skala 1:15000, ekvidistans 5 m. Kartan delvis reviderad 2016.

Banorna från alla årets Nordcups tävlingar kommer att läggas upp i Livelox

Dusch och Ombyte

Dusch- och ombytesmöjligheter finns på Eenebyergs IP. Lämna ej väskor och grejer i omklädningsrummen.

Toaletter

Toaletter finns tillgängliga vid omklädningsrummen

Servering

Enklare servering kommer att erbjudas

Prisutdelning för Nordcupen 2016 kommer ordnas direkt i anslutning till tävlingen

Övrigt

Kontakt:

Bengt Svensson (bengt.svensson [at] keysight.com)

Välkomna!



Sundbybergs IK orienteringssektionen inbjuder till

PLANERINGSKONFERENS för framtiden

LÖRDAG 20 JANUARI 2018

- Syfte:** Diskutera kring vår verksamhet under 2018 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 2017 samt sätter nya för 2018.
- Vi ställer oss frågan hur vi ska ta nästa steg i vår utveckling som sektion?
- 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 22 december 2017. **Anmälan i Eventor under klubbarrangemang.**
- Kostnad:** Sektionen bjuder alla på denna dag.
- Information:** Jan Kihl 0705152883 eller kolla på skvallerplanket, sik.org.
Mer info kommer under tiden fram till planeringsdagen.

VÄLKOMNA!

SIK Orienterings Kommittéer

- Det är mycket som måste göras i en orienteringsklubb/sektion, och det gäller att ha en organisation så att man vet vem som gör vad.
 - Förutom den "vanliga" styrelsen och vår ledarstab så har vi dessutom ett antal kommittéer som jobbar året runt (fast kanske intensivare i vissa perioder) med olika saker.
 - På nedan sidor ser du lite om vad vi håller på med och vilka som varit med det senaste året.
 - **Nu närmar sig dessutom sektionens Höstmöte, 14:e november, då personerna i dessa kommittéer skall väljas om.**
 - Känner du att du passar bra in i någon av dem? Vill du bidra med något men vet inte vad du kan göra?
 - Just nu söker vi framför allt någon som vill hålla ihop Trivselkommittén som ska bli större, samt någon som vill jobba med hantering av våra kläder; beställningar, försäljningar mm
-
- Kontakta gärna någon av oss i Valberedningen!
 - Liselott, liselott.kihl at gmail.com
 - Per, per.wistedt at outlook.com
 - Urban, urban380 at gmail.com

Kommittéerna

Xtreme och Järvastadsloppet

Planera och med flera medhjälpare genomföra dessa lopp.

Cecilia Westström, Hans-Erik Persson, Mikael Wallnäs

Motion

Ansvarar för genomförande av Naturpasset, Motionsorienteringar och rekryteringskurs för vuxna

Göran Doyle, (*sammankallande*)
John Östlund, Morgan Karlsson, Ulf Hansson, Carina Doyle, Jörgen Ahlqvist

Stockholm City Cup (SCC)

Bemannar SCC-styrelse, ansvarar för sektionens del i SCC-arrangemanget varje år, tillsätter tillsammans med styrelsen tävlingsledare, banläggare för våra deltävlingar.

Jan Falk, (*sammankallande*)
Lennart Reje, Joakim Skantze,

TRUNK

Ansvarar för planering och genomförande av träning och tävling för ungdomar samt träning för vuxna. Verksamheten spänner från nybörjare och skolverksamhet till elitsatsning. Håller i natt-KM för ungdomar, Daladubbeln, ungdomsläger, mm. TRUNK ansvarar för närvaroredovisning för ungdomar t o m 25 år.

Styrgrupp:

Bengt Svensson - Planeringsansvarig
Liselott Kihl - Personalansvarig
Övriga medlemmar: Jan-Olof Bogren, Ronny Falk, Marita Samuelsson. Plus att vi har en massa tränings-ledare också förstås!

Elit:

Mats Carlsson, Joakim Skantze, Anna Bogren

Motion Vuxna:

Morgan Karlsson



SIK Orienterings Kommittéer

fortsättning

IT-grupp

Hanterar all hård- och mjukvara kring SI, kompetenscenter för SI-systemet. Ansvarar för Eventor inklusive tävlingsanmälan, IdrottOnline, klubbdatörer, skrivare mm. Ansvarar för klubbens kartframtagning, kontaktperson mot Norrkartor samt administrerar sektionens kartfiler.

Jan Lindh (*sammankallande*)
Magnus Asplund, Stefan Lindström

Information

Ansvarar för sammanställning och distribution av information via bland annat hemsida, "Budkavlen" och sociala medier.

Åsa Lindh (*sammankallande och kontakt i styrelsen*)
Magnus Asplund, Anna Karlsson-Norman (Budkavlen), Ronny Nordgren

Skid-O och MTBO

Ansvarar för att de medlemmar som vill kan åka skid-O och MTBO. Om snö finns ordnas ett KM i skid-O.

Hans Olsén

Tiomila

Ansvarar för sektionens del i 10-milaarrangemang (de år som vi är med). Bevakar våra intressen i 10-milastyrelsen.
Per Schölin

UK (Uttagningskommitté)

Ansvarar för laguttagningar till 10-mila, 25-manna, DM-stafett, SM-stafett samt övriga stafetter. Tillsätter lagledare för de stora kavlarna.

Ungdom, Herr: Jan-Olof Bogren, Ronny Falk, Bengt Svensson
Dam: Anna Falk, Karolina Hellberg

Ursviks Motionsgård

Ansvarar för drift av Ursviks Motionsgård samt bemanning av orienteringssektionens andel av arbetet.
Jan Kihl

Lokal och material

Ansvarar för klubbkläder, lokaler, förråd och tränings- och tävlingsmaterial (exkl Sportident).

Per Wistedt (*sammankallande*)
Lotte Ståhl (främst kläder), Stefan Abrahamsson, Anders Kökeritz

Trivsel

Projektuppdrag att definiera ansvarsområde för en ny trivselgrupp och tillsätta ansvariga för uppdrag.

Cecilia Westström

Arrangemang

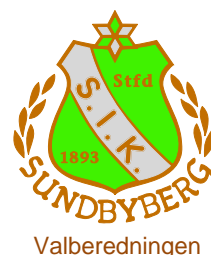
Tar fram en långsiktig plan för sektionens arrangemang, bemannar de centrala posterna runt våra stora arrangemang.

Ingegerd Carlsson
Randi Hellesöy

Sponsring

Sponsringskontakter, 'fund raising'

Vakant uppdrag!



Svenska Orienteringsförbundets Riksläger Vinter ungdomar HD13 - HD16

Aktivitet

Skidorientering för ungdomar, flera träningspass på karta i stort spårssystem i Grönklitt. Kunniga instruktörer från Mora skidorienteringsgymnasium. Träffa kompisar och bo tillsammans i stugorna i Grönklitt.

Tid

onsdag – fredag 10 – 12 januari 2018

- samling onsdag eftermiddag ca kl 16 - 17
 - hemresa fredag som passar kollektivtrafikbussen från Grönklitt kl 1540
-

Plats

Grönklitt längdskidparadis

Målgrupp

HD13 – HD16 (alltså 13 – 16-åringar)

Kostnad

Ca 1 300 kr, dock så bekostar Sundbybergs IK halva kostnaden för ungdomar. Stugboende och måltider ingår i kostnaden (resa till och från Grönklitt ingår ej)

Resa

SJ har järnvägstrafik till Mora, därifrån kollektivtrafik buss upp till Grönklitt

Anmälan

- Intresseanmälan på <https://eventor.orientering.se/Activities/Show/7032>
 - Sista anmälningsdag ons 13 december
 - Anmälan är bindande efter 13 december
-

Måltider

Måltider som ingår är middag onsdag och torsdag, frukost och lunch torsdag och fredag, i matsalen i Grönklitt

Boende

Boende i Grönklitts stugboende, där ca 8 st ungdomar delar på en stuga

Ledare

Ledare från Mora skidorienteringsgymnasium, både lärare och sistaårselever. Varje klubb bör skicka med en ledare, särskilt om vi har med deltagare från klubben i det yngre åldersintervallet.

Möjlighet till tävling

Till helgen kan man stanna i Grönklitt i sin stuga (för tillkommande kostnad) och delta skidorienteringstävlingar som IFK Mora arrangerar lördag-söndag 13–14 januari.

Svenska Orienteringsförbundets Riksläger Vinter ungdomar HD13 - HD16

Mer info

<http://www.svenskorientering.se/Forening/Barnochungdom/rikslagret/>

<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/7032>

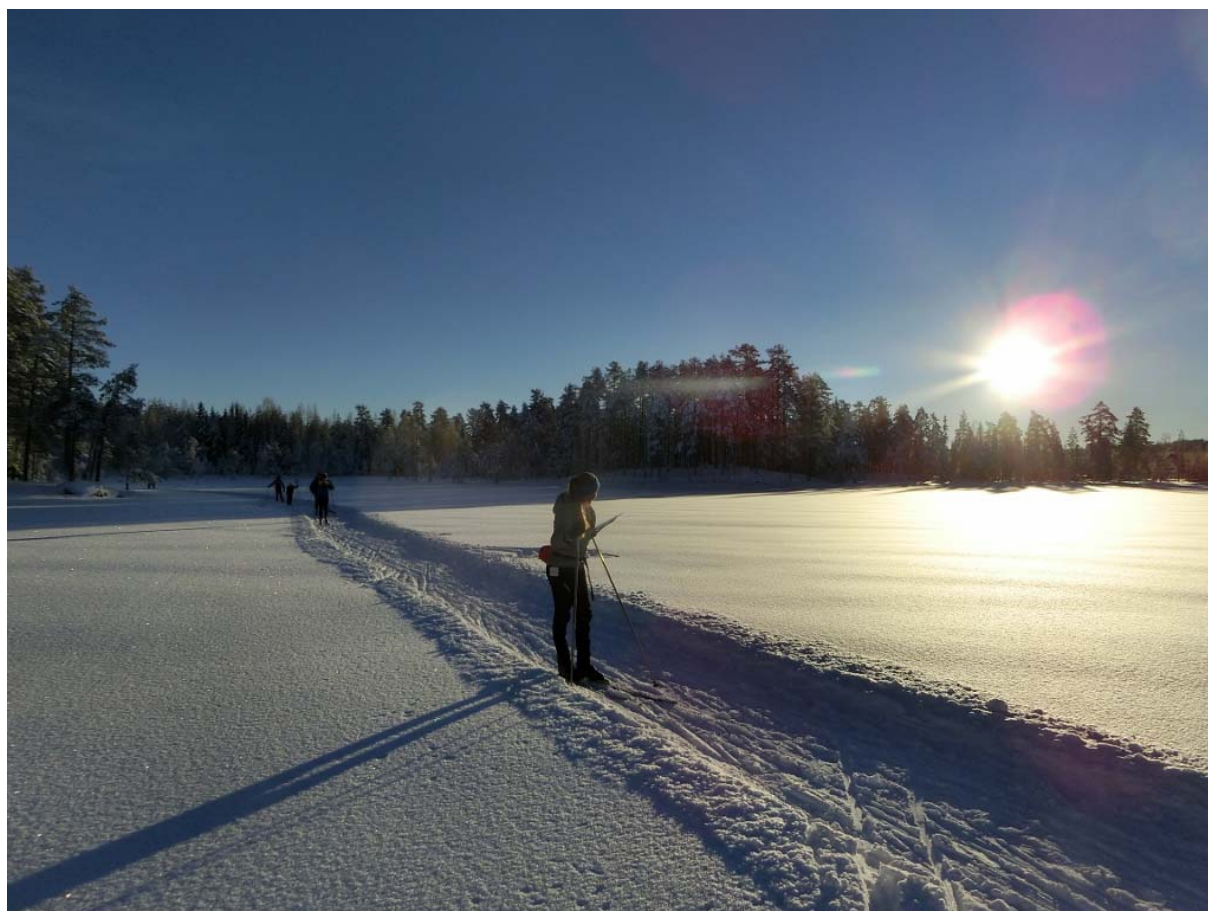
PM för lägret skickas till de anmälda senast tisdagen den 19 december.

Varmt välkomna hälsar

Karl-Johan Björkman: karl-johan.bjorkman@mora.se och

Malin Carlsson: malin.carlsson@orientering.se

Frågor kan också ställas till Urban Ståhl i Sundbybergs IK 073-412 66 91 urban380@gmail.com





SUNDBYBERGS IK

ORIENTERING

Välkommen på säsong avslutningsfest!

Var? Ursviks Motionsgård

När? Kl. 17.30-19.00 torsdagen den 16 november 2017

För vem? Alla klubbens orienteringsungdomar upp till och med 12 år

Hur? Vi börjar med att äta korv med bröd med lite tilltugg och därefter blir det fika, lekar och disco. Det är kostnadsfritt att vara med.

Anmäl dig senast den 12 november till ritasamuelsson@gmail.com eller sissel@widehag.eu . Glöm inte att meddela om det är något du inte kan äta.

Hoppas att vi ses!

//Ungdomsledarna





SIK-ungdomarnas Flit-pris 2017!!!

Även i år kommer vi dela ut ett flitpris som en uppmuntran för våra ungdomar att springa själva på tävlingar.

Det innebär att vi kommer att dela ut ett specialdesignat pris till de ungdomar upp till och med HD16 som springer minst fyra tävlingar mellan 26/8 och fram till Nordcupens avslutning. Man måste springa Huvudklass, Kort klass (i par eller själv) eller stafett, men U-klass räknas inte. Priset delas ut i samband med Nordcupens avslutning den 2/12.

När denna Budkavle kommer ut är det precis 4 gånger kvar på Nordcupen. Har du egen SI-pinne anmäler du själv på <http://eventor.orientering.se/Events>, där finns alla tävlingar listade. För just Nordcupen kan du behöva markera Arrangemangstyp "Inkludera närtävlingar" innan du ser tävlingen i listan. Där kan du också se vilka fler från klubben som anmält sig.

Har du inte egen SI-pinne så använd länken <https://goo.gl/forms/Y2SDThByPffoht9G3> så hjälper jag till med anmälan och lån av SI-pinne.

SIK Orienterings ungdomar springer tävlingarna gratis. Om du däremot anmäler dig men inte dyker upp på tävlingen får du betala startavgiften själv, normalt 65 kr. (Vuxna medlemmar har tre fria starter per år, därefter betalar man själv. Faktura på avgifterna skickas ut halvårsvis.)

Fler frågor? Kontakta din ledare eller vem som helst från klubben som du stöter på!

LYCKA TILL!

***/Ledarna, via
Liselott***

Sveriges bästa löpspår!

Ursviks Motionsspår är bland de absolut bästa i Sverige!
Är du sugen på att prova fler? Köp boken Sveriges bästa motionsspår och stöd
samtidigt Sundbybergs IK Orientering! Läs mer på följande länk:

<http://sikorientering.se/dokument/2017/SverigesBastaMotionsspar.pdf>

Boka gärna ditt/dina ex här: <https://goo.gl/forms/mDpMyjxrpXRJEhRI1>

eller på lista som kommer sättas upp i Motionsgården.

Boken passar också perfekt som julklapp till löpintresserade vänner och släktingar!

/Styrelsen

Sundbybergs IK orientering – Öppen träningshelg inför Tiomila 10–12/11

Elitlaget för Sundbybergs IK bjuder in till en öppen träningshelg med fokus på Tiomila 2018

Tidpunkt – helgen 10–12 november 2017.

Målgrupp – Inbjudan gäller samtliga herrar och damer med ambition att springa i första eller andralaget, samt motsvarande löpare från Järfälla och Attunda.

Tiomila 2018 äger rum i Nynäshamn och vi kommer att nyttja de träningspaket som Tiomila erbjuder och har tänkt oss följande upplägg:

Fredag 10/11:

Nattorientering, långdistans vid Västerhaninge-Nytorp. Samling 19:00, gemensam start i mindre grupper från 19.15.

Lördag 11/11 förmiddag:

Stafettbanor med gaffling vid Långsjön, granne med 10-mila tävlingsområdet.

Samling 10:00, gemensam start kl. 10.15

Lördag 11/11 eftermiddag:

Helt nyritad karta av Roger Åsberg precis söder om tävlingsområdet. Övning: Slingor.

Samling 15:30, fri start från 15:30

Söndag 12/11:

Långdistanslöpning, Xtreme-spåret i Ursvik, 15km tuff löpning.

Samling 10:00, gemensam start kl. 10.15

Anmälan till Mats Carlsson på mail: mats.eagle8@gmail.com eller på Skvallret.

Alla måste föränmäla sig senast söndag 5/11 då vi köper kartor!

Det går självfallet att bara vara med på delar av helgen.

Tyvärr krockar denna helg delvis med arrangemang av Nordcupen.

Välkomna!

Mats Carlsson, Joakim Skantze och Anna Bogren



Motions-OL 2017

Deltagarrekord igen för årets Motions-OL !

Precis som förra året har vi tillsammans med Solna OK genomfört tolv motionsorienteringar vid Ursviks IP.

Vi ökar antalet startande för sjätte året i rad.

Totalt har vi haft 1209 startande varav 417 har varit klubblösa.

En sammanställning över antalet deltagare per tillfälle för 2017 ser ut så här:

Torsdag	27 april	Sundbybergs IK	97 deltagare varav 20 var klubblösa
Torsdag	4 maj	Sundbybergs IK	92 deltagare varav 21 var klubblösa
Torsdag	11 maj	Sundbybergs IK	90 deltagare varav 23 var klubblösa
Torsdag	18 maj	Solna OK	77 deltagare varav 34 var klubblösa
Torsdag	1 juni	Solna OK	93 deltagare varav 36 var klubblösa
Torsdag	8 juni	Solna OK	99 deltagare varav 38 var klubblösa
Torsdag	15 juni	Sundbybergs IK	103 deltagare varav 46 var klubblösa
Torsdag	29 juni	Solna OK	114 deltagare varav 40 var klubblösa
Torsdag	8 augusti	Solna OK	96 deltagare varav 36 var klubblösa
Torsdag	17 augusti	Sundbybergs IK	113 deltagare varav 44 var klubblösa
Torsdag	24 augusti	Solna OK	87 deltagare varav 41 var klubblösa
Torsdag	31 augusti	Sundbybergs IK	148 deltagare varav 38 var klubblösa

Utvecklingen över antalet deltagare de senaste sex åren ser ut så här :

	Startande	Startande/Tävling	Klubblösa	Andel klubblösa
2017	1209	101	417	35 %
2016	1099	92	386	35%
2015	821	82	328	40%
2014	768	77	314	41%
2013	639	64	260	41%
2012	532	53	274	52 %

Det är många funktionärer som har bidragit till arrangemangen i år. Vilket gör funktionärsarbetet både lättare och roligare. Vi är cirka 10 personer vid varje tillfälle. Och totalt har vi varit runt 20 personer under året som roterat med olika uppdrag.

Banläggare har varit Göran Doyle, Mårten Lundkvist, Jörgen Ahlqvist, Lennart Swahn, Morgan Karlsson och Ulf Hansson.

Stort tack till alla som bidragit !

Göran Doyle

Reserapport från orienteringsresa till Nederländerna

Nattsprintstafett i medeltida stadsmiljö, långdistans bland fantastiska sanddynor och medel i typiskt holländsk rutnätsskog - detta tredagarsevent i Nederländerna har verkligen bjudit på varierande orientering. Tävlingarna går av stapeln runt staden Ede och naturreservatet Veluwe och arrangörerna tog bara emot 300 startande så det är en tävling i storleksklass med Nordcupen...

När höstlovet skulle planeras, började jag som vanligt på WorldofO.com där den internationella kalendern innehåller ett stort antal orienteringstävlingar över hela världen. Klubbrekommendationen för höstlovet var ju Rom, men eftersom vi var på en tävling med tre sprinttävlingar i tre olika italienska byar förra höstlovet så tyckte vi det var läge för ett nytt land.

Arrangemangen har fungerat smidigt, sanddynorna var helt fantastiska att springa i (och oväntat stora), boende och resa billigt när det är lågsäsong. Gårdagens mark innehöll dessutom både tomatsoppa och grön ärtsoppa så nu har jag inspiration till nya rätter i våra markor!

Det här har blivit vårt nya sätt att semestra och jag kan verkligen rekommendera det - man får se helt andra sidor av ett land och får testa orientering som kan vara helt annorlunda än i Sverige, och arrangemangen har fungerat alldeles utmärkt i de länder vi har varit (Turkiet, USA, Frankrike, Italien, Skottland, Lettland). Nästa resa är inte planerad ännu, men jag börjar längta till alpängar igen...

Hälsningar

Cecilia Westström

Bemanning av Ursviks Motionsgård vintern 2017/2018

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 på helger under tiden från **1 november 2017 fram till och med 31 mars 2018**.

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 lördagar och söndagar enligt schema. Du kan välja på att jobba hel- eller halvdag.

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 redan nu 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

