

BUDKAVLEN



Sundbybergs IK orienterings

MÅNATLIGA KLUBBSKRIFT

OKTOBER 2017

Innehåll

- Ordförandens rader
- Träningsprogram oktober 2017
- Ungdomsserien 2017
- Natt KM ungdom- torsdag 26 oktober
- Bemanning av Ursviks motionsgård
- 25manna-stafetten 7 oktober
- Nordcupen 2017
- Höstmöte
- Skogskola v.44
- Inbjudan till Motionsorientering
- UrsvikXtreme Night
- Måndagsgympa Rissnehallen
- Besök Ursviks motionsgård: Öppettider m.m.

Ordförandes rader!

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

Nu närmar vi oss slutet på en intensiv tid med många tävlingar och träningar.

Snart är det också dags för klubbens stora samling vid 25-manna. I år har vi tre lag som ska springa runt i skogarna kring Vårsta, söder om Tumba.

Lycka till!

Värderingar

I ideella organisationer som vår är gemensamma värderingar viktiga. Hos oss vill vi engagera alla som vill orientera. Då menar vi verkligen alla från unga till gamla samt "nya" orienterare till de som sprungit hela sitt liv. Men vi menar också alla från nybörjare (i alla åldrar) till s.k elitlöpare (i alla åldrar) är viktiga.

Vad ska vi göra med vår verksamhet för att involvera fler av alla dessa kategorier? Idrottsrörelsen i stort har startat ett stort arbete för att ändra den traditionella triangeln till en rektangel. Idrott åt alla så länge som möjligt och helst livet ut. Inom orienteringssporten har vi flera saker som gör att vi har ganska lätt att bidra till att triangeln blir en rektangel. Vi har väldigt få möjligheter till "toppning" och exkluderande. I de flesta sammanhang så kan man vara med oavsett hur snabb eller långsam man än är. Vi har klasser för alla åldrar även långt upp i ålder. Men frågan är om vi kan göra mer...?

UrsvikXtreme

Vi har nu arrangerat alla deltävlingar som går i dagsljus. Finalen som gick den 12 september blev en trevlig tillställning med bra väder och ett väldigt bra resultat. Segraren Martin Öhman sprang våra 15 km på 54.40 (Eller egentligen mindre för han var så snabb i spurten att det var svårt att "blippa" honom.)

Kollar vi på statistiken så ser vi ett snitt på 72 startande per gång. Det är en minskning från 2016 trots som vi tycker intensiv marknadsföring med hjälp av film, facebook, löpargrupper mm. Vi kan konstatera att vi har tuff konkurrens.

Den 21 oktober kommer vi att köra årgång 2 av UrsvikXtreme Night med start mellan kl. 18.00 och 18.30. Vill du vara med? Kolla skvallret!

KM = Klubbmästerskap

Personligen tycker jag att våra klubbmästerskap är bland höjdpunkterna på året.

I oktober avgör vi våra natt-KM, både för vuxna och ungdomar.

Ungdomarna to m 14 år har sitt KM i Ursvik torsdag 26 oktober.

KM för alla från och med 15 år avgörs det fredag 27 oktober i samband med Haninge SOK:s natt-tävling samma kväll. Inbjudan och info finns i denna Budkavle.

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.

Resultat SM/DM

September är en mästerskapsmånad. SM och DM ska avgöras. Självklart är jag glad och stolt över att medlemmar i vår klubb är med och deltar samt kommer högt i dessa sammanhang. Men för att inte riskera att missa någon så får vi ta det en annan gång. Stort GRATTIS till alla som varit med och kämpat!

Klubbflaggan och skjutsforum!

Jag tror att våra klubbkläder, samling vid klubbflaggan bidrar till en gemenskap i vår sektion. Om vi sedan hjälps åt att komma till och från tävlingar och träningar så blir vi ännu mer samsnackade. Tillsammans gör vi det enklare att vara med. Vi bidrar även till en miljöeffekt om vi åker flera i bilarna. Men det viktigaste är att de som inte har bil också kan vara med.

Till sist så vill jag önska dig och din familj en skön och varm höst med mycket orientering med oss i Sundbybergs IK.

Passa kartan så ses vi vid någon träning eller tävling i närheten.

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM OKTOBER 2017

OKTOBER

			Träning	Tävling	Arrangör	
1- Okt	Final Ungdomsserien	Snättringe, Huddinge Centrum		x		
3- Okt	Tisdagsträning, HD10 och HD12	18.15 Brotorpshallen	x			
3- Okt	Tisdagsträning, Backe&Intervall	18.15 Motionsgården	x			
3- Okt	Skogskul	18.15 Knattespårportalen	x			
3- Okt	25manna möte	19.30 Motionsgården, gympasalen				Lagen presenterad under tisdagen och vi har ett kort möte för att förbereda oss nför lördagen. ALLA är välkomna
5- Okt	Teknikträning med grannklubbar	17.30 Brotorpshallen samling	x			Höstens sista
5- Okt	Träning HD10 och nybörjare	17.30 Brotorpshallen	x			
5- Okt	Träning HD14 och HD12	17.30 Brotorpshallen	x			
5- Okt	Skogskul	17.30 Knattespårportalen	x			
7- Okt	25manna	Tumba		x		Prioriterad stafett
8- Okt	25manna korten	Tumba		x		
9- Okt	Måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			Start gympasäsong
10- Okt	Tisdagsträning, HD10 och HD12	18.15 Brotorpshallen	x			
10- Okt	Tisdagsträning, Backe&Intervall	18.15 Motionsgården	x			
12- Okt	Torsdagsträning	17.30 Brotorpshallen	x			Löpning med pannlampa

12-Okt	HD14, HD12 HD10 och nybörjare	17.30 Brotorpshallen	x			Gemensam Löpning med pannlampa och karta
	14-15 Okt: Daladubbeln			x		
16-Okt	Måndagsgymna	19.00 Rissnehallen	x			
17-Okt	Tisdagsträning, HD10 och HD12	18.15 Brotorpshallen	x			
17-Okt	Tisdagsträning, Backe&Intervall	18.15 Motionsgården	x			
19-Okt	Torsdagsträning	17.30 Brotorpshallen	x			Löpning med pannlampa
19-Okt	HD14, HD12 HD10 och nybörjare	17.30 Brotorpshallen	x			Gemensam Löpning med pannlampa och karta
	20-22 Okt Tiomilälager Elit		x			
20-Okt	Nacka By Night	OK Ravinen, Hammarbyhöjden		x		Ungdomstävling natt med motionsorientering
21-Okt	Ursvik Xtreme natt	Ursvik, start 18.00- 18.30	x	x	x	Se inbjudan
22-Okt	Oktoberacet, Enen, medel	Enköping		x		
23-Okt	Måndagsgymna	19.00 Rissnehallen	x			
24-Okt	Tisdagsträning, HD10 och HD12	18.15 Brotorpshallen	x			
24-Okt	Tisdagsträning, Backe&Intervall	18.15 Motionsgården	x			
26-Okt	Natt KM Ungdom	Ursvik		x		Klasser upp till HD14, även skuggning. Anmäl senast 24 okt
27-Okt	Natt KM Vuxna	Haninge, vid tävingen Haningenatten		x		
	28-29 Okt Smålandskaveln			x		
28-Okt	Nordcup 1	Attunda, Edsbergs sportfält		x		Start Nordcup, se inbjudan
	30 Okt - 2 Nov: Skogsskola höst		x			

31- Okt	Tisdagsträning, Backe&Intervall	18.15 Motionsgården	x			
------------	------------------------------------	------------------------	---	--	--	--

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

Lite förvarning för november:

- Nordcup på lördagar fram till avslutning 2 december
- Höstlunken Snättringe
- Gympan, tisdagsträningar, löpträning torsdag med pannlampa och nattcup
- Höstmöte med kommittéval

UNGDOMSSERIEN 2017

Nu har finalen genomförts i Ungdomsserien. SIK har haft runt 50 deltagare på varje deltävling, i våras Åkersberga och Granskog, regionsfinal höst i Arninge och final 1 oktober i Huddinge. Mycket bra deltagande men är det många klubbar som har stor verksamhet just nu. Framförallt Grattis till Järfälla som gav söderklubbarna en match. Segrade gjorde Snättringe med Järfälla på andra plats. SIK slutade på plats 8. Återkommer med klubbresultat i nästa Budkavle.

Natt KM ungdom torsdag 26 oktober

Inbjudan till klubbmästerskap nattorientering för ungdomar upp till 14 år.

Missa inte årets tuffaste klubbmästerskap!!!!

Torsdag 26 oktober, Brotorpshallen, samling 18.00, start från ca 18.45.

Klasser: H10, D10, H12, D12 - alla ca 2 km. H14, D14 - ca 3km

(man får också ha skugga men då blir det utom tävlan)

Klasserna upp till HD12 har enkla banor nära elljusspåret, man klarar sig med enkel pannlampa. För HD14 finns det några lånelampor.

Anmäl senast tisdag 24 oktober till Bengt.

Ta med egen SI-bricka om ni har (finns att låna för övriga).

Observera

- Det måste vara minst två startande i klassen för att räknas som klubbmästerskap.
- Äldre ungdomar får gärna springa HD14 banan men startar då efter KM klasserna.

Välkomna!

//Thomas Widehag

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





Lördag 7 oktober är det dags för årets 25-manna.

De tre lagen presenteras på **tisdag 3 oktober**.

Reserver får hålla sig uppdaterade under veckan och vara beredda att springa.

Kom gärna ut och heja på lagen och spring en motionsbana.

Preliminära banlängder och lagsammansättning

Sträcka	Löpare	Banlängd km	Svårighet	Rätt att delta
1	1	5,7	Blå	Damer
2	1	6,9	Blå	Alla
3	4	4,4	Röd	Damer
4	4	2,4	Vit	Ej D19-39, H15-54
5	4	6,1	Blå	Alla
6	4	4,2	Röd	Ej H17-39
7	4	5,0	Röd	Alla
23	1	3,7	Orange	Ej D19-34, H15-49
24	1	5,4	Blå	Damer
25	1	8,5	Blå	Alla

Bengt

NORDCUPEN 2017

Deltagande klubbar

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

Tävlingsdatum och arrangörer 2016

Datum	Arrangör	Disciplin	Karta	Samling	Kontakt	Kommentar
28/10	Atunda	Lång	Edsberg eller Törnskogen		Fredrik Sone	Ev.Medel
11/11	Sundbyberg	Lång	Enebyberg	Rinkeby skogen	Bengt Svensson	
18/11	Waxholm	Medel	I Vaxholms närhet		Björn Eden	
25/11	Järfälla	Lång			Andreas Grunder	
2/12	Täby	Sprint	Näsbydal	Näsbydal	Johan Balck	Prisutdelning i anslutning. Kartskala 1:4000

Anmälan och poängberäkning

Eventor används för anmälan.

Anmälan senast tisdagen innan tävlingsdagen via Eventor.

Rutiner för tävlingar

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 NORDCUPEN

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!



Sundbybergs IK orienteringssektionen inbjuder till

HÖSTMÖTE

TISDAG 14 NOVEMBER 2017

- 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 alla nya kommittéer och uppdrag.
Diskussion kring aktiviteter under 2018.
Information från styrelsen.



Skogsskolan 2017

(Vecka 44)

Varmt välkomna till årets Skogsskolor!

Dagar fyllda av orientering, lek och skoj tillsammans med oss i SIK:s orienteringssektion!

Under höstlovet erbjuder vi tre dagars Skogsskola vecka 44, fr o m måndag 30:e oktober t o m onsdag 1:a november.

Skogsskolan passar alla från nybörjare till dig som har OL-vana upp till gul nivå och är född 2004-2009.

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:

Vid Brotorpshallen kl. 9.00 varje morgon och det roliga håller på fram till ca 15.30, förutom på tisdagen då vi kör en Nattorientering på kvällen (då blir det avbrott för att gå hem efter eftermiddagspasset).

Vi ordnar tillsyn om ni har svårt att hämta direkt.

*De som kommit till gul/orange svårighetsnivå kan få åka till andra kartomåden två av dagarna. 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 söndag 8:e oktober (Först till kvarn-principen gäller dock)

Anmälan sker på formulär: <https://goo.gl/forms/8hIBRmvmEqqGwirk2>

Kostnad och anmälan SIK-medlem som betalat sektionsavgiften till orienteringssektionen: 600:- .

Övriga 800 kr.

Faktura skickas från kansliet och skall betalas innan start.

Vid frågor kontakta: Liselott Kihl – liselott.kihl@bredband.net , tel: 070-691 59 66 Sofia Bengtsson – sofi4bengtsson@gmail.com, tel: 070-6570568 Ville Karlin - vilhelm.karlin@gmail.com, tel: 070 568 6602

Välkommen med din anmälan!*



UrsvikXtreme Night

Banan är en av de mest krävande i Storstockholm.

Distansen är 15 km eller 7,5 km.

Start och mål vid Ursviks Motionsgård.

Tävlingsplats

Ursviks Motionsgård, Sundbyberg.

Tävlingsdatum 2017

21 okt (UrsvikXtreme Night)

Klasser

15 och 7,5 km; män och kvinnor.

Anmälan

Anmälan till tävlingen kostar 100 kr och görs på ursvikxtreme.se eller vi swish. Senaste föransmälan den 18 oktober.

Det går också att anmäla sig på plats vilket kostar 100 kr.

Start

Fri start mellan kl. 18 och 18.30. Vill du springa med andra kom till kl. 18.00.

Resultatlistor

Resultaten publiceras på webbplatsen samma kväll och på anslagstavlan vid Motionsgården.

Priser

Priser utlottas bland de som startar.

Övrigt

Välkommen att byta om och duscha i Ursviks Motionsgård.

Kontakt

motionsgarden@sik.org

Tfn 08-706 82 31 (vardag efter 16)

www.ursvikxtreme.se

[Facebook/ursvikxtreme](https://www.facebook.com/ursvikxtreme)

Swish 123 345 45 84 (*ange Xtreme Förnamn Efternamn*)

Måndagsgympa Rissnehallen

Välkomna till 2017-2018 säsongsgympa i Rissnehallen.

Första tillfället **måndag 9 oktober 18.55**.

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 är Bengt, men andra ledare eftersökes. Några har redan hört av sig!!! ,

Vi ses på gympan!!!

//Bengt

Besök Ursviks Motionsgård!

Ursviksvägen 99A, 174 46 Sundbyberg

Öppettider

Måndag – torsdag 16.00 – 20.30

Fredag 09.00 – 16.00

Lördag – söndag 10.00 – 16.00

(Sommartid är det stängt på helger samt mellan midsommar och början av augusti.)

Vi har omklädningsrum, dusch och bastu för damer och herrar,
en mindre gymnastiksal samt en styrketräningslokal. I huset finns även lokaler för barnkalas, mindre fester, möten mm.

I vår reception kan du köpa kaffe, dricka med tilltugg.

Vi hyr även ut ett partytält.

Välkomna!

Sundbybergs IK – Motionsgården

Tel 08-706 82 31 eller motionsgarden@sik.org