

BUDKAVLEN



Sundbybergs IK orienterings

MÅNATLIGA KLUBBSKRIFT

SEPTEMBER 2017

Innehåll

- Ordförandens rader
- Träningsaktiviteter september
- 25-manna i oktober, anmäl till Bengt bums!
- Kommande skogsskola höstlovet
- Sundbybergs IKs arrangemang nationell tävling Bogesund
- Genomförd ungdomens Jukola i slutet augusti
- Resultat KM medel Hemfosa
- Resultat DM medel Stockholm
- Några bilder från O-Ringen

Ordförandes rader!

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

Sommaren är snart slut och höstens alla roliga tävlingar kommer slag i slag. DM-stafett, 25-manna och Ungdomsserien är mina höjdpunkter.

Vår omfattande och ambitiösa verksamhet är i full gång igen efter sommaren. Jag hoppas och tror att alla kan hitta något i vårt utbud som passar just dig.

Bogesundsduubeln

Jag vill börja med att rikta ett stort TACK till alla som på ett eller annat sätt bidrog till den mycket lyckade helgen. Jag tror att vår energiske tävlingsledare Thomas kommer att kommentera detta på annat håll i denna Budkavle.

Motions-OL 2017

Nu har vi precis ordnat den sista motionsorienteringen för året. Totalt har vi tillsammans med Solna OK ordnat 13 tillfällen ifrån Ursviks IP. Solna hade en extra i samma helg som 10-mila gick i Göteborg.

Snittet för våra arrangemang hamnade på rekordnivån 105 startande varav 42% har varit våra egna. Vi avslutade med flaggan i topp med att slå rekord med 148 startande den sista gången. Då var det ändå lite regn i luften.

Under Göran Doyles ledning har allt fungerat mycket bra. Tack för all hjälp!

Naturpasset

Vi försöker hela tiden utveckla vår verksamhet. En del i detta är att locka fler att köpa ett "paket" Naturpass. Hittills i år så har vi distribuerat fler än vid samma tidpunkt förra året. Gör gärna reklam för Naturpasset bland dina jobbarkompisar, grannar och andra i din krets. Naturpasset sitter ute hela oktober också.

Naturpass kan köpas, för 100 kr, i Ursviks Motionsgård, hos ICA Järvastaden, Alewalds (Kungsgatan i Stockholm), Handlarn (i Stora Ursvik) samt några platser till.

UrsvikXtreme

Vi fortsätter envist att ordna våra löplopp, UrsvikXtreme, under augusti och september. Trots massiv information och positiva signaler så har deltagarantalet sjunkit i år. Men vi ger oss inte!

Hjälp oss att sprida glädjen i att utmana sig själv i att springa 15 eller 7,5 km i en av Sveriges bästa löpspår.

Nu återstår bara finalen den 12 september med gemensam start för alla. Är det nån från sektionen som vågar utmana?

I oktober kommer vi att köra årgång 2 av UrsvikXtreme Night men det återkommer vi till senare.

KM = Klubbmästerskap

Personligen tycker jag att våra klubbmästerskap är bland höjdpunkterna på året. Allra bäst är det när vi kommer till ett arrangemang som är bara för oss.

I denna Budkavle har jag samlat resultaten från vårt Medel-KM 20 augusti i samband med tävlingar i Hemfosa, Södertörn.

I oktober avgör vi våra natt-KM, för vuxna och ungdomar. För vuxna avgörs det fredag 27 oktober vid Haninges natt-tävling
Ungdomarna har KM i Ursvik i slutet av oktober.

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 nån träning eller tävling i närheten.

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM SEPTEMBER 2017

SEPTEMBER

			träning	tävling	arrang	
2-Sep	DM Medel. Väsby OK	Upplands Bro		x		UP
3-Sep	DM Lång, Järfälla OK	Upplands Bro		x		UP
4-Sep	Måndagsteknik med Lidingö	17.30 Ursvik (samling)	x			
5-Sep	Tisdagsträning, HD10 och HD12	18.15 Brotorpshallen	x			
5-Sep	Tisdagsträning, Backe&Intervall	18.15 Motionsgården	x			
5-Sep	Skogskul	18.15 Knattespårsportalen	x			
7-Sep	Teknikträning med grannklubbar,	17.30 Brotorpshallen (samling)	x			Kärsön, riktningsämndring
7-Sep	Träning HD10 och nybörjare	17.30 Brotorpshallen	x			
7-Sep	Träning HD14 och HD12	17.30 Brotorpshallen	x			
7-Sep	Skogskul	17.30 Knattespårsportalen	x			
8-Sep	DM natt, Hellas	Brandbergen		x		UP Anmäl senast 3 sep
10-Sep	DM Statett, Ravinen	Brandbergen		x		Intresseanmäl 31 Aug
11-Sep	Måndagsteknik med Lidingö	17.30 Ursvik (samling)	x			
12-Sep	Tisdagsträning, HD10 och HD12	18.15 Brotorpshallen	x			

12-Sep	Tisdagsträning, Backe&Intervall	18.15 Motionsgården	x			
12-Sep	Skogskul	18.15 Knattespårsportalen	x			
12-Sep	UrsvikXtreme	Start 17.45 (15 km) & 18.00 (7,5 km)	x		x	FINAL
14-Sep	Teknikträning med grannklubbar,	17.30 Brotorpshallen (samling)	x			
14-Sep	Träning HD10 och nybörjare	17.30 Brotorpshallen	x			
14-Sep	Träning HD14 och HD12	17.30 Brotorpshallen	x			
14-Sep	Skogskul	17.30 Knattespårsportalen	x			
	16-17 Sep: SM Lång, Örebro				x	
	15-17 Sep: USM Umeå				x	
16-Sep	Attunda, Lång	Rösjöbadet			x	
17-Sep	Attunda, Medel	Rösjöbadet			x	
19-Sep	Tisdagsträning, HD10 och HD12	18.15 Brotorpshallen	x			
19-Sep	Tisdagsträning, Backe&Intervall	18.15 Motionsgården	x			
19-Sep	Skogskul	18.15 Knattespårsportalen	x			
21-Sep	Teknikträning med grannklubbar,	17.30 Brotorpshallen (samling)	x			
21-Sep	Träning HD10 och nybörjare	17.30 Brotorpshallen	x			
21-Sep	Träning HD14 och HD12	17.30 Brotorpshallen	x			

21-Sep	Skogskul	17.30 Knattespårportalen	x			
	22-24 Sep: SM Medel och SM stafett. Örebro				x	
	22-24 Sep: Veteran SM, Motala				x	
23-Sep	Österåker, stafett och medel	Åkersberga			x	Prioriterad tävling ungdom
26-Sep	Tisdagsträning, HD10 och HD12	18.15 Brotorpshallen	x			
26-Sep	Tisdagsträning, Backe&Intervall	18.15 Motionsgården	x			
26-Sep	Skogskul	18.15 Knattespårportalen	x			
27-Sep	Natti-natti, Enskede	nattsprintstafett			x	Ungdomsklass och vuxenklass
28-Sep	Teknikträning med grannklubbar,	17.30 Brotorpshallen (samling)	x			
28-Sep	Träning HD10 och nybörjare	17.30 Brotorpshallen	x			
28-Sep	Träning HD14 och HD12	17.30 Brotorpshallen	x			
28-Sep	Skogskul	17.30 Knattespårportalen	x			
30-Sep	Gustavsberg, medel	Värmdö			x	UP final och prisutdelning
1-Okt	Ungdomsserien final, sprint	Huddinge			x	Prioriterad tävling ungdom

Kolla alltid vår "skvellersida" för senaste info

Lite förvarning för oktober:

- 25manna 7 oktober – (minst) tre lag från SIK
- Daladubbeln 14-15 oktober
- Nordcupen startar 28 oktober
- Gympan kör igång måndag 9 oktober

UNGDOMSSERIEN 2017

Tre deltävlingar har nu genomförts i Ungdomsserien. SIK har haft runt 50 deltagare på varje deltävling, i våras Åkersberga och Granskog och regionsfinal höst i Arninge. Mycket bra deltagande hittills alltså men som ni kan se nedan är det många klubbar som har stor verksamhet just nu, finns dock en bra chans att avancera vid finalen 1 oktober i Huddinge.

Ungdomsserien 2017					
	Klubb	Kretstäv. 1	Kretstäv. 2	Regiontävl.	Totalt
1	OK Ravinen	2 216	1 944	1 521	5 681
2	Snättringe SK	2 508	1 641	1 416	5 565
3	Järfälla OK	1 405	2 252	1 783	5 440
4	Tullinge SK	2 251	1 654	1 512	5 417
5	OK Södertörn	2 202	1 528	1 375	5 105
6	Täby OK	1 167	1 447	1 859	4 473
7	Tumba-Mälarhöjden OK	1 643	1 388	1 083	4 114
8	Sundbybergs IK	1 213	1 214	1 156	3 583
9	Järla Orientering	896	1 658	715	3 269
10	Attunda OK	910	1 124	1 140	3 174
11	IFK Lidingö SOK	1 131	871	956	2 958

25 manna



Lördag 7 Oktober är det dags för årets 25manna.

Om du inte gjort det redan så gå anmäl intresse nu direkt till UK (Bengt)

I årets upplägg är sträcka 1 öppen för alla, sträcka 2 för damer, sträcka 3 (4st parallelt) är för H40- , H-16 och damer och sträcka (4st parallelt) för damer. Tävlingen avslutas med sträcka 24 öppen för alla och sträcka 25 reserverad för damer.

Bengt





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 sker 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.

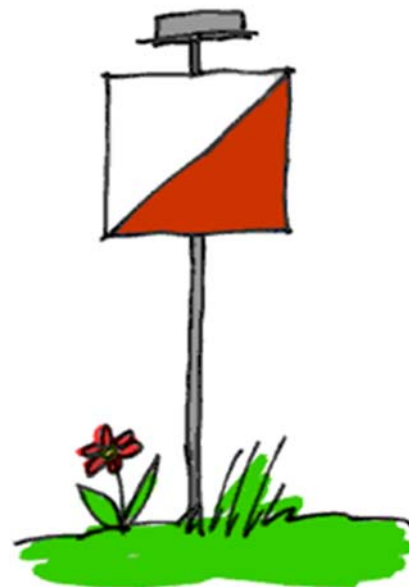
Faktura skickas från kansliet och skall betalas innan start

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!

Bogesundsdubelln 26-27 augusti 2017

Efter en vinter och vår av planering så har vi nu genomfört tävlingarna tillsammans med Waxholms OK. Samarbetet har fungerat mycket bra.

Lördagen och söndagen bjöd på strålande solsken vilket gav oss många direktanmälda och bra försäljning i markan. Tävlingarna gick problemfritt och vi har fått fina omdömen av de tävlande. Flera deltagare passade på att kanske ta sommarens sista bad efter tävlingen!

Jag vill än en gång tacka alla som på något sätt hjälpt till med att genomföra tävlingarna. Utan er hade det inte fungerat! Det är lätt att vara tävlingsledare när så många hjälper till. Jag tror på ett bra ekonomiskt utfall som jag kommer återkomma till lite senare i höst. Pengarna kommer att användas för att fortsätta utveckla vår verksamhet

//Thomas Widehag



sikorientering

sikorientering Välkommen i mål!
#sikorientering



24 gilla-markeringar

FÖR 7 DAGAR SEDAN

Lägg till kommentar...

Ungdomens Jukola Borgå Finland 2017-08-19 – 20

Följande ungdomar tävlade

Lag 1:

Jonatan
Kajsa
Sigrid
Eskil
Vilde
Matilda
Niklas

Lag 2:

Ville
Ronja
Maja
Lisa
Liv
Tuva
Christian



sikorientering

Följer

sikorientering Ungdomens Jukola nästa för våra ungdomar. Lycka till! #sikorientering #youthjukola kalinahel Lycka till!!



22 gilla- och kommentarer



pappa_ager

Borgå, Etelä-Suomen Lääni, Finland

pappa_ager Jonatan tävlar i Ungdomens Jukola Finland stafett, startar med topp-10 lagen med flera hundra löpare bakom sig, på första sträckan. Lyssna med ljud 🎧

swea75 Coolt!!!

pappa_ager Växlade som 25:a

lotta08stahl Ascool !!!!

gunilla_lundstrom_anderberg Vad FIN han är! KUL att se! Kram

gunilla_lundstrom_anderberg Vad kul att höra ljudet också! Hur kom det sig att de nämnde Jonatan Ståhl? De kan väl knappast ha nämnt alla?!

pappa_ager Hej

@gunilla_lundstrom_anderberg jo de presenterade samtliga 10 killar i första raden, så det var lite skoj att Jonatan var med bland dessa



101 visningar

DEN 19 AUGUSTI

Lägg till kommentar...



KM resultat 2017

Medel-KM Hemfosa 2017-08-20

Sammanlagt 45 startande från Sundbybergs IK.

D14

- | | | |
|----|-----------------|--------|
| 1. | Sigrid Carlsson | 30.10 |
| 2. | Ronja Ståhl | 74.32 |
| | Clea Wallnäs | Utgått |

D16

- | | | |
|----|--------------------|-------|
| 1. | Kajsa Bogren | 32.50 |
| 2. | Matilda Lindh | 38.09 |
| 3. | Vilde Jonsson Wold | 41.33 |

D40

- | | | |
|---|-------------------|-------|
| 1 | Karolina Hellberg | 41.14 |
| 2 | Annika Lundström | 42.32 |
| 3 | Tina Näsman Landh | 59.54 |

D50

- | | | |
|----|-------------------|--------|
| 1. | Cecilia Westström | 72.18 |
| 2. | Åsa Lindh | 89.55 |
| | Liselott Kihl | Utgått |

H10

- | | | |
|----|------------------|-------|
| 1. | Noel Hellberg | 15.12 |
| 2. | Egon Wistedt | 17.40 |
| 3. | Botvid Simonsson | 19.15 |
| 4. | Axel Fröstadius | 19.23 |

H14

- | | | |
|----|---------------|-------|
| 1. | Eskil Widehag | 34.07 |
| 2. | Joel Thalén | 53.28 |

H16 (ej KM klass p g a för få startande)

- | | | |
|------|---------------|-------|
| (13) | Jonatan Ståhl | 40.52 |
|------|---------------|-------|

H18 Elit (ej KM-klass p g a för få startande)

- | | | |
|-----|-----------------|-------|
| (3) | Niklas Carlsson | 37.02 |
|-----|-----------------|-------|

H40

- | | | |
|----|-----------------|--------|
| 1. | Stefan Hellberg | 52.54 |
| 2. | Mikael Wallnäs | 80.28 |
| | Mårten Thalén | Utgått |

H50

1.	Jan-Olof Bogren	40.19
2.	Göran Jonsson	46.53
3.	Lennart Swahn	48.25
4.	Bengt Svensson	48.26
5.	Mats Carlsson	50.18
6.	Jan Kihl	52.50
7.	Jan Lindh	80.56
	Ansgar Simonsson	Utgått

H60

1.	Göran Doyle	39.39
2.	Hans-Erik Persson	48.51
	Kurt Maxé	Utgått

H70

1.	Ebbe Adolfsson	80.49
	Gunnar Bramsten	Utgått

U1 (ej KM klass)

(1)	Ida Hellberg	21.59
(2)	Saga Hellberg	22.04

U2 (ej KM-klass)

(17)	Alve Wistedt	36.58
------	--------------	-------

H75 (ej KM klass)

(1)	Rune Carlsson	50.36
-----	---------------	-------

D80 (ej KM klass p g a för få startande)

(2)	Sonja Sundell	57.35
-----	---------------	-------

Öppen 5

(21)	Thomas Widehag	52.55
(22)	Sissel Widehag	54.00
	Anna-Clara Wistedt	Utgått

Öppen 8

(5)	Mårten Sundh	44.01
-----	--------------	-------

Sammanställt av Jan Kihl i september 2017.

Medel-KM Stockholm lör 2017-09-02



sikorientering

Följer

sikorientering Kajsa och Matilda 1:a och 2:a i D16 på dagens Medel-DM #sikorientering



26 gilla-markeringar

FÖR 6 TIMMAR SEDAN

Lägg till kommentar...



sikorientering

Följer

sikorientering Sigrid 1:a i D14 på dagens Medel-DM #sikorientering



28 gilla-markeringar

FÖR 6 TIMMAR SEDAN

Lägg till kommentar...



Fortsättning medel-KM Stockholm lör 2017-09-02



sikorientering

Följ

sikorientering Niklas 3:a i H18 på dagens Medel-DM #sikorientering



28 gilla-markeringar

FÖR 7 TIMMAR SEDAN

Lägg till kommentar...



Några bilder från O-Ringen i somras (och inofficiella spurt-KM i klubben, gubbklassen)



sikorientering

Följer

sikorientering Urban värdig vinnare av gubbklassen på spurt-KM som avgjordes på etapp 4. Urban bjöd därför alla på cider med tilltugg. #seger #sikorientering #allmänvärplik



26 gilla-markeringar

DEN 27 JULI

Lägg till kommentar...

