

BUDKAVLEN



Sundbybergs IK orienterings

MÅNATLIGA KLUBBSKRIFT

JANUARI 2018

Innehåll

- Ordförandens rader
- Träningsprogram januari 2018
- Planeringskonferens
- SkidO program 2018 (urval)
- Måndagsgympa i Ängskolan
- Information träning och teori från ungdomsledarna
- Resultat Nordcupen 2017
- Nattcup - och Rogaineprogram '
- Inbjudan - Vinterrogaine
- Inbjudan - Vinternattcup 2017-2018
- Resultat från 10 december - Vinterrogaine
- Rabatt på pannlampor och tillbehör från Mila
- Besök Ursviks motionsgård: Öppettider m.m.

Ordförandes rader!

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

När jag skriver detta är det bara några få dagar kvar till julen och några dagars vila och ledighet. Det är dags att summera 2017 och samtidigt se fram mot nästa år och allt roligt vi vill göra då.

Som orienterare och ledare är det numera nästan aldrig riktigt uppehåll och ledigt. Förr fanns det perioder med lite vila och återhämtning. Men nu kör vi på med träningar och annat ända in i december. Avslutar med tårt-KM och sedan lite "vila" över jul och nyår tills glassträningen i början av januari. Sen rullar allt på igen. Vi gör det för att vi tycker att det är roligt. Glädjen behöver vara en stark drivkraft när vi planerar och gör saker för oss själv och andra.

2018 bjuder på en del höjdpunkter. Det ska bli spännande att se vilka lag vi kan formera vid 10-mila i Nynäshamn i slutet av april. Även O-ringen i Ångermanland blir också något att se fram emot samt förstår 25-manna i oktober. För första gången sedan 25-manna gick i Ursvik 1985 så är vi med och arrangerar en av världens största orienteringsstafetter. Mer info kommer.

Prisutdelning

En av mina största förmåner som ordförande är att få dela ut priser och uppmärksamma alla våra duktiga ungdomar. Vid tårt-Km är det tradition att dela ut KM-plaketter till alla ungdomar som sprungit något av våra klubbmästerskap och kommit bland de tre bästa i sin klass. Nu för tiden är det många ungdomar i vår verksamhet och det speglas även i denna del. Årets största KM blev faktiskt ungdomarnas natt-KM i Ursvik. Kul och bra för framtiden. Vi behöver fler nattorienterare!

Det var även tre orienteringstjejer som fick lite speciella priser av oss.

"Bästa ungdom" är priset som instiftades av Lennart "Lelle" Malmberg på 1980-talet och delades första gången ut till Lena Jansson 1986. Därefter är det 18 olika ungdomar (nåväl de är inte alla ungdomar längre) som fått äran att få sitt namn på en plakett samt ha priset, den legendariska "Tjuren", hemma hos sig ett helt år. **Kajsa Bogren** tog sin tredje in-teckning genom sin UP-seger i D16 under 2017. Priset ska gå till den ungdom som kommit bäst på UP under året.

Hack i häl och ibland till och med före Kajsa är ofta **Matilda Lindh**. Vi ville uppmärksamma den utveckling och den jämnhet som Matilda visat under året genom att ge henne ett extrainsatt hederspris. Grattis till henne och stort lycka till i framtiden.

"Bästa kamrat" (vårt vandringspris sedan 2014) gick i år till **Tuva Falk** som under året uppfyllt alla de krav som man kan ställa på en god och bästa kamrat. Speciellt minns många av oss det stöd och support som Tuva gav sin lagkamrat, den besvikna och ledsna Vilde Jonsson Wold, vid DM stafetten i höstas. Det är många i vårt ungdomsgång som visar på ett stort kamratskap så det är svårt att sticka ut och vara bättre än de andra i den konkurrensen.

Ursviks Motionsgård vintern 2017-2018

Jag är ytterst lättad och glad över att så många redan bokat in sig för arbetspass i vår kära motionsgård. Det underlättar väldigt mycket om det fungerar utan påminnelser och annat. Stort TACK för det!

Planeringsdag 2018

Sektionen bjuder in alla som vill till en planeringsdag på Bosön, Lidingö. Då ska vi diskutera och vrida och vända på vår verksamhet och gemensamt se om vi kan göra den ännu lite bättre, effektivare och kanske framför allt trevligare. Om du inte redan anmält dig och vill vara med så kan du kontakta mig så ska jag försöka ordna en plats.

Sumpnatta 16 mars!

Förra året startade vi, vad jag hoppas ska bli en tradition, vår nattorientering "Sumpnatta". Första året blev det inte så många deltagare men nästa år hoppas vi på fler då vi fått s k UP-status på tävlingen. Den kommer att gå vid Brotorpshallen med Ursvikskogen som tävlingsområde.

När det närmar sig så kommer jag att fråga efter hjälp och då hoppas jag att du kan ställa upp och hjälpa till.

Arrangemang 2018

Under året kommer vi ha mängder med små och stora arrangemang.

- 16 mars Sumpnatta vid Ursvik
- I slutet av april har vi lovat att vi kan hjälpa till med lite handkraft vid 10-mila i Nynäshamn.
- Under april-juni kommer vi att ordna UrsvikXtreme
- Under maj har vi tillsammans med OK Södertörn ansvar för att ordna tre bra etapper av Stockholm City Cup (SCC).
- I slutet av maj ordnat vi Järvastadsloppet för 5:e året i rad.
- I oktober kommer sedan den största utmaningen i form av 25-manna och 25-mannakorten. Vi har stora ansvarsområden och vi kommer tillbaka med mer info under året.

Till sist så vill jag önska dig ett GOTT NYTT ÅR och en god fortsättning på 2018. Jag hoppas att du infriar alla dina nyårsönskningar. En skulle kunna vara att planera in och delta som funktionär vid alla våra arrangemang under året.

Jan Kihl , *Idrotta med glädje!*

TRÄNINGSPROGRAM JANUARI 2018

Januari						
			tränin g	tävling	arrang	
2-Jan	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
3-Jan	Vinterserien, Snättringe SK	Källbrinks IP, start 10-12.		x		
6-Jan	Glassträning	10.00 KTH Hallén	x			OBS KTH hallen Anmäl via skvallersidan, senast 4 jan. Finns banor för alla nivåer
8-Jan	Måndagsgympa	19.00 Ängskolan	x			
9-Jan	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
10-Jan	MSBN, Attunda	Ängsjö		x		Anmäl senast 3 jan
11-Jan	Torsdagsträning	18.00 Motionsgården	x			
13-Jan	StOF juniorträff, 15-16 projekt och 1314 träff		x			
14-Jan	B&L Vinterrogaine 2	10.00 Ursvik	x			Anmäl senast 12 jan. Se inbjudan
15-Jan	Måndagsgympa	19.00 Ängsskolan	x			
16-Jan	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
17-Jan	Nattcup 3, SIK	19.00 Enebybergs IP		x	x	SIK arrangerar , anmäl senast 15 jan
18-Jan	Torsdagsträning	18.00 Motionsgården	x			
20-Jan	Planerings- konferens	Bosön	x			Heldag
21-Jan	Tekniksöndag		x			Teknikträning lämplig från orange nivå och uppåt. Se skvallersidan

22-Jan	Måndagsgympa	19.00 Ängsskolan	x			
23-Jan	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
25-Jan	Torsdagsträning	18.00 Motionsgården	x			
24-jan	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
27-Jan	Tekniklördag		x			Teknikträning lämplig från orange nivå och uppåt. Se skvallersidan
28-Jan	Järfälla Rogaine		x			
29-Jan	Måndagsgympa	19.00 Ängsskolan	x			
30-Jan	Tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
31-Jan	Nattcup 4, BVSOK			x		

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

Lite förvarning för Februari:

- Indoor cup 3-4 feb, anmäl senast 28 jan
- Vinterrogaine, tredje deltävlingen Bergshamra IP 11 feb
- Mila, Nattcup
- Gympa, löpträning och teknikträning
- Torsdagsträning med teori för alla ungdomsgrupper startar 1 feb
- SkidO
- Årsmöte



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 inkl. 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 planerings-dagen. VÄLKOMNA!

SkidO program 2018 (urval)

10-12 januari	Riksläger i Orsa-Grönklitt
13-14 januari	Medeldistans och långdistans, IFK Mora Grönklitt
29 januari ?	Täby OK Närtävling, Medeldistans, KM SIK
3-8 februari	UEM Bulgarien
10 februari	DM Sprint Kjula IF
11 februari	DM Lång Ärla IF, Reservdag KM SIK
17-18 februari	SM/JSM medeldistans och stafett Sundsvalls OK
24-25 februari	SM/JSM/USM/VSM sprint och långdistans Östersunds OK
23-24 mars	SM, sprintprolog och medeldistans, Skellefteå OK

Måndagsgympa Ängskolan

Välkomna till 2017-2018 säsongens gympa. Efter en del strul har vi nu klart med lokal, vi är tillbaka i Ängsskolan efter 5 år.

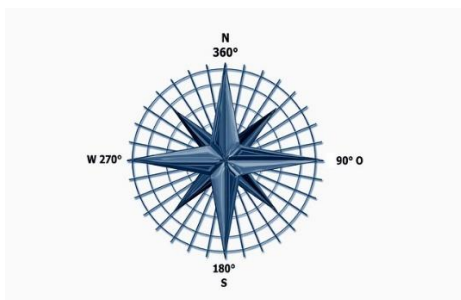
Rolig träning med många klubbkamrater. En bra genväg till fin löpform och bra resultat 2018.

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

Alltid roligt med andra ledare så hör av dig till Bengt om du vill leda pass eller via <http://niceflow.se/sik/default.asp>.

Måndagar 19.00 Ängskolan

Vi ses på gympan!!!



Ungdomar!!!!!!

Torsdag den 1:a februari 2018 kl. 17.30 kör vi igång träning och teori för er ungdomar födda 2009 och tidigare.

Ni som är födda 2008 och 2009 kommer vara inomhus i Brotorpshallen. Vi startar där kl.17.30. 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. Ansvarig är Marita.

Ni som är födda 2007 eller tidigare börjar utomhus med löpträning för att sedan gå in och ha teori. Ni startar kl.17.30 med samling i Ursviks motionsgård. Här är Bengt och Ronny ansvariga. Tänk på att ha med något att byta om till inför teorin.











Anmäl om du kommer vara med till Marita senast den 19 januari via sms på mobil 070 450 40 46.

Vi ses den 1:a februari



Ungdomsledarna!

NORDCUPEN RESULTAT 2017

Klubb	Poäng	Starter	28/10	11/11	18/11	25/11	2/12	Deltagare	Poäng/delt.
1  Järfälla OK	268	269	51	49	35	76	57	93	2.9
2  Sundbybergs IK	207	189	32	42	48	40	45	60	3.5
3  Attunda OK	205	171	44	45	36	44	36	57	3.6
4  Täby OK	204	176	39	37	42	31	55	63	3.2
5  Waxholms OK	108	99	17	20	22	21	28	30	3.6
6  Väsby OK	103	102	20	23	18	16	26	31	3.3
7  IFK Lidingö SOK	58	58	5	28	9	6	10	30	1.9
8  Bromma-Vällingby SOK	49	48	7	10	7	12	13	16	3.1
9  Solna OK	19	20	4	3	4	5	3	7	2.7
9  OK Österåker	19	19	5	-	-	7	7	7	2.7

Antalet starter 1151 (nytt rekord tror vi)

En mycket hård slutkamp med Attunda och Täby om andraplatsen som vi klarade med lite marginal. Tack alla ungdomar som var med och samlade poäng. Speciellt grattis till Alice som blev vår klassegrare i år.

Toppresultat SIK

D10 - 1 Alice Hellberg

D16 - 2 Kajsa Bogren

D16 - 3 Matilda Lindh

D14 - 2 Sigrid Carlsson

D14 - 3 Ronja Ståhl

Övriga med tre starter

D16 - 4 Vilde Jonsson-Wold, 15 Tuva Falk

H16 - 12 Carl Tiemer, 13 Sebastian Bolle

D14 - 7 Clea Wallnäs, 11 Lisa Wadenbrant, 13 Liv Almroth, 14 Moa Fröstadius

H14 - 22 Mikael Kökeritz

D14K - 5 Leopoldine Held/Maja Finne

D12 - 4 Maja Falk, 8 Ingrid Johansson, 14 Ingrid Tillegård

H12- 20 Manfred Levin

D10 - 8 Bodil Johansson, 14 Irma Widehag, 20 Betty Persson, 21 Minna Kökeritz

H10 - 4 Noel Hellberg, 7 Egon Wistedt, 9 Axel Fröstadius, 13 Erik Wallnäs,

17 Folke Johansson, 22 David Eidefors

U2 - 18 Stella Näsman-Landh, 24 Selma Sundberg, 36 Emil Krigsman

U1 - 4 Alve Wistedt, 10 Ida Hellberg, 19 Nova Falk, 24 Joar Persson, 29 Rebecka Schölin, 31 Vera Sundberg, Alice Stars Paulsson, Lily Stars Paulsson

Nattcup- och Rogaineprogram

Här kommer det preliminära nattcups, Rogaineprogrammet, StOF program och lite annat för vintern 2017-2018.

6/1 SIK glassträning

10/1 Mila - **Attunda**

13/1 StOF träffar

14/1 Rogaine 2 SIK

17/1 Nattcup 3 - **SIK**

20/1 Planeringskonferens

28/1 Rogaine Järfälla

31/1 Nattcup 4 - **BVSOK**

3-4/2 Indoor Cup

7/2 Mila Gustavsberg

11/2 Rogaine 3 SIK

14/2 Nattcup 5 **JOK**

17/2 StOF träffar

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. **UP**

INBJUDAN TILL ÅTTONDE ÅRGÅNGEN AV VINTERROGAINE

2017-2018

10 DEC Enebybergs IP

14 JAN Ursvik

11 FEB Bergshamra

SAMLING 10.00 (SENAST), START 10.15.

MAN KAN ANTINGEN VARA MED PÅ 1-TIMMARS ROGAINE ELLER 2-TIMMARS ROGAINE
ANMÄLAN VIA EVENTOR (MEN DET GÅR OCKSÅ BRA MED EN EMAIL TILL BENGT)
PASSA PÅ OCH FÅ ETT BRA LÅNGPASS! DET PASSAR ÄVEN YNGRE ATT VARA MED PÅ 1
TIMMARS ROGAINE.

Välkomna!

Sundbybergs IK

inbjuder till TREDJE deltävlingen i
Vinternattcupen 2017-2018
Enebybergs IP

Onsdag 17 januari 2018

Ombyte/Dusch: Allmänna omklädningsrum vid IP. Värdesaker kan lämnas hos start/mål personal

Start & Mål: Samling för start ca 18.55. Starten är ca 300m från samlingsplats. Gemensam start för samtliga klasser 19.00.

Banor:

Lång 8.1 km, gafflad

Mellan 5.7 km, gafflad

Kort 3.7 km,

Orange 2.7 km, rak

Maxtid ca 90min

Karta: 1:10000. Området är flitigt använt fritidsområde. Spring ej i skidspår!!!!

Anmälan: Anmälan via Eventor (klubbtävling), senast måndag 15 jan

Admin: SportIdent.,

Resultat: Redovisas via Eventor.

Kontakt: Bengt Svensson 0705282486

VÄLKOMNA!

Sundbybergs IK

B&L VINTERROGAINE

SÄSONG 8, DELTÄVLING 1

10 DECEMBER 2017

ENEBYBERGS IP

(maxtid 2.00.59, därefter 5p avdrag per minut)

2-timmars

maxpoäng 1020

	namn		tid		Justerad poäng
1	Morgan Karlsson	Sundbybergs IK	123.5	980	965
2	Nils Edvardsson	Järfälla OK	121.08	930	925
3	Ronny Nordgren	Sundbybergs IK	136.15	940	860
4	Aleksandr Manoilov	Järfälla OK	121.08	850	845
5	Johan Lindqvist	Täby OK	121.45	850	845
6	Kristoffer Tengroth	Sundbybergs IK	122.1	840	830
7	Oskar Edvardsson	Järfälla OK	121.05	800	795
8	Anders Tillegård	Sundbybergs IK	116.2	790	790
9	Jan-Olof Bogren	Sundbybergs IK	120.35	790	790
10	Tobias Abrahamsson	Sundbybergs IK	127.15	800	765
11	Frank Steiner	Järfälla OK	124.55	750	730
12	Robert Johansson	Täby OK	97.3	660	660
13	Anders Bengtsson	Sundbybergs IK	120.45	660	660
14	Anders Kolmskog	Sundbybergs IK	115.4	640	640
15	Mikael Wallnäs	Sundbybergs IK	113.5	610	610
16	Stefan Abrahamsson	Sundbybergs IK	120.25	600	600
17	Mikael Amlert	Täby OK	124.05	520	500
17	Anna Söderberg Amlert	Täby OK	124.45	520	500

	Fortsättning 2-timmars				
	Namn		Tid		Justerad poäng
19	Niklas Wernersson		130.55	550	500
19	Jesper Kristensson		130.55	550	500
21	Sebastian Bolle	Sundbybergs IK	113.2	460	460
22	Ann Roller	Järfälla OK	118.3	460	460
23	Malin Kvarnefalk	Järfälla OK	115.25	440	440
24	Martin Kvarnefalk	Järfälla OK	115.35	440	440
25	Ansgar Simonsson	Sundbybergs IK	118.1	440	440
26	Arvin Yousefi	Sundbybergs IK	131.05	490	435
26	Mathias Lundqvist	Sundbybergs IK	131.05	490	435
28	Peder Haugaard-Pedersen	Sundbybergs IK	126.15	380	350
29	Kurt Maxé	Sundbybergs IK	126.1	370	340
30	Maria Edvardsson	Järfälla OK	83.3	270	270
31	Kristina Sörensen	Sundbybergs IK	108.2	270	270

1-timmars

maxpoäng 310

	namn		tid		Justerad poäng
1	Göran Jonsson	Sundbybergs IK	55.4	310	310
2	Fredrika Nordquist	Täby OK	57.1	270	270
2	Mikael Nordquist	Täby OK	57.1	270	270
4	Harald Bauer	IFK Lidingö	60.25	250	250
5	Kajsa Bogren	Sundbybergs IK	64.25	250	230
6	Vilde Jonsson Wold	Sundbybergs IK	64.35	250	230
7	Birgitta Billstam	Järfälla OK	55.15	210	210
8	Doris Iko	Täby OK	42	200	200

	Forts. 1-timmars namn		tid		Justerade poäng
9	Thomas Lundin	Sundbybergs IK	64.25	220	200
10	Ebbe Adolfsson	Sundbybergs IK	73.2	260	195
11	Charlotte Ståhl	Sundbybergs IK	56.35	190	190
12	Filip Lindqvist	Täby OK	55	170	170
13	Lisa Eriksson	Sundbybergs IK	79.5	260	165
14	Botvid Simonsson	Sundbybergs IK	62.59	160	150
15	Cecilia Westström	Sundbybergs IK	62.59	160	150
16	Carin Homann	Järfälla OK	58.5	140	140
17	Hanna Von Zweigbergk	Sundbybergs IK	55.15	130	130
18	Per Iko	Täby OK	60.55	100	100
19	Fru Bauer	IFK Lidingö			



Rabatt på pannlampor och tillbehör från Mila

Medlemmar i Sundbyberg IK orienteringssektion kan köpa pannlampor och tillbehör från Mila med 15% rabatt.

Beställning görs på www.mila.se

Ange rabattkod **sumpan15** i kassan. (viktigt med litet s i sumpan)

Vid order över 2000 kr är det fraktfritt om man väljer "fri frakt" i kassan.

Det går även bra att beställa eller ställa frågor till Mila via telefon eller mail:

08-7118111 eller bjorn@mila.se

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



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