

BUDKAVLEN



Sundbybergs IK orienterings

MÅNATLIGA KLUBBSKRIFT

JUNI/JULI 2018

Innehåll

- Ordförandens rader
- Träningsprogram juni/juli 2018
- Ungdomsserien 2018
- Ansvar vid 25manna
- Sommarstafetten 14 juni
- Skogsskolan
- Sprint KM-2018
- UrsvikXtreme
- Motionsorientering vår och sommar 2018
- Kontaktinformation



Ordförandes rader!

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

Dessa rader skrivs sent en majkväll med varma vindar och fågelkvitter. Våren (eller majmånad) har varit fantastisk med sol och värme av sällan skådad modell.

Orienteringsvåren har varit kort och intensiv. Inställda tävlingar och snö långt in i april som gjorde det svårt att förbereda sig för vårens viktigaste tävlingar på ett optimalt sätt.

10-mila i Nynäshamn kan väl i allra högsta grad beskrivas som lyckat. Vi lyckades med "konststycket" att få alla 6 lagen i mål, vilket bara det är en prestation.

Damerna avancerar starkt i resultatlistan och redan nästa år kan vi väl se fram mot två damlag i Skåne.

Herrarna fullföljde vår svit som startade 1945 genom att stämpla rätt, undvika skador och andra missöden. 107 är en riktigt anständig placering för vårt första lag. Det var det yngsta förstalaget på mången god dag. Kul och inspirerande inför framtiden.

De tre ungdomslagen visar på vår bredd just nu. Lite väl många "bommar" gjorde väl att vårt förstalag inte kom riktigt så högt som man hoppats på.

Arrangörsmässigt var det också en gedigen insats av alla inblandade. Stort TACK till Henrik som höll ihop allt under ett intensiva 36 timmar. Ett lika stort TACK till alla er som kom och hjälpte oss i Nynäshamn.

Funktionärer – vad gjorde vi annars!

Vi åtar oss olika arrangemang av främst två orsaker. För det första så vill vi bjuda tillbaka så att vi har ett bra program med kvalitativa orienteringstävlingar. För det andra så vill vi tjäna en massa pengar som vi sedan kan satsa i vår verksamhet på det vi tycker är viktigt som ungdomar och en begynnande elit. Det är i stort väldigt billigt att orientera för de yngre i vår klubb. Vuxna får med vårt resonemang bära en större kostnad själva.

I vår har vi, förutom 10-mila, även arrangerat Motionsorienteringar, UrsvikXtreme, Stockholm City Cup, Järvastadsloppet samt en deltävling i Ungdomsserien.

Nästan allt det jag nämner har en väldigt positiv och trevlig trend.

Motions-OL har en stabil och trogen kundkrets som gillar att komma till Ursvik. Vår egen lilla terränglöpning "UrsvikXtreme" har ett klart högre deltagarsnitt än förra året. SCC ska vi inte riktigt summera men allt tyder på ett nytt rekordsnitt på de tre tävlingarna på över 1000 startande per gång. Imponerande!

Ytterligare ett stort TACK till alla som hjälpt oss med handkraft under alla dessa saker under maj. Utan er vore vi slagna!

Jag blir glad och stolt över vår verksamhet när massor med folk deltar i våra träningar, uppskattar våra arrangemang och kommer tillbaka med ett leende på läpparna. Jag får energi när vi kan erbjuda barn och unga en meningsfull fritid. Förhoppningsvis kan vi lära dom vikten av ett hälsosamt liv.

Vi har som vanligt planerat en massa olika aktiviteter under juni och juli. Välkommen att hänga med så mycket du vill och orkar.

Arrangemang under 2018

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

- Motionsorienteringarna fortsätter med två arrangemang i vår regi 7 juni och 28 juni. Även i år finns det sammanlagt 12 tillfällen inplanerade tillsammans med Solna OK. Inbjudan kommer i denna Budkavle.
- UrsvikXtreme fortsätter med deltävling 12 juni och sedan i augusti.
- I början av oktober kommer sedan den största utmaningen i form av 25-manna och 25-mannakorten. Vi har stora ansvarsområden som måste säkras innan sommarens slut, så boka redan nu helgen 6-7/10 för orienteringsarbete. Se mer info senare i denna Budkavle.

Klubbmästerskap 2018

Styrelsen är lite sena i vår planering av KM-dagar och när vi ska avgöra våra olika klubbmästerskap. Först ut blir sprint-KM som avgörs lördag 9 juni i Sigtuna med hemmaklubben som arrangör. Inbjudan finns i denna Budkavle. Alla kan vara med. Välkomna!

Denna Budkavle täcker både juni och juli varför det är dags önska dig en varm och fin sommar.

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM JUNI-JULI 2018

För information om ansvariga tränare se bilaga sist i dokumentet

Tävlingskalender: <https://eventor.orientering.se/Events>

JUNI						
			träning	tävling	arrang	
	2-3 Juni, Sprint SM, Jönköping	individuellt och stafett		x		
	1-3 Juni, Alfta			x		
5-Juni	Tisdagsträning, Skogskul, träning HD10/12	18.15 Motionsgården, Brotorpshallen, Knattespårsportalen	x			
6-Juni	Centrum Team Sprint	Hökarängen		x		
7-Juni	Ungdomsträning, alla grupper	17.30 Brotorpshallen	x			
7-Juni	Motions-OL	Ursvik start 17-19	x			
7-Juni	Träning med grannklubbar	17.30 Motionsgården	x		x	Info kommer på skvallersidan
9-Juni	Slottssprinten, Sigtuna – SPRINT KM	SPRINT KM, individuellt och stafett		x		anmäl senast 3 juni (OBS, KM klasser)
11- Juni	StOF 13-14 träff	Grimstahallen, Vällingby, BVSOK/Mälarö	x			
12- Juni	Xtreme (5)	17.00-18.30 Ursvik	x			
12- Juni	Tisdagsträning, Skogskul, träning HD10/12	18.15 Motionsgården, Brotorpshallen, Knattespårsportalen	x			
14- Juni	Sommarstafett	18.00 Alla grupper och åldrar	x			Se inbjudan
	15-17 Juni Jukola, Lahtis			x		
	18-21 Juni: Skogsskola		x			
19- Jun	tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
19- Jun	Melkers Minne, stafett, ungdom, Södertälje			x		
	StOF utvecklingsläger Gul 19-21 juni	Domarudden				

	Riksläger 24 - 29 Juni	Idre	x			bussresa StOF
26- Jun	tisdagsträning	18.15 Motionsgården	x			
28- Jun	Motions-OL (8)	17.00 Ursvik	x		x	Motions-OL (8)
JULI						
			träning	tävling	arrang	
	2-4 Juli Ravinen trekvällars	Hellasgården		x		
	4-5 Juli Havs-OL Karlshamn			x		
	6-8 Juli Eskilstuna 3 dagers			x		
	6-8 Juli Vålådalen 3 dagers			x		
	6-13 Juli Veteran VM	Köpenhamn		x		
	7-12 Juli: Gotland			x		2-dagers, 3-dagers
	13-15 Juli: Hallands tredagers	Halmstad		x		
10-Jul	Mastloppet, Hellas	Runby		x		
	17-18 Juli Skärgårdssprinten Roslagen	Norrtälje		x		
	18-19 Juli Forsa, medel och lång	Hälsingland				
	22-27 Juli: 5 dagars.	Örnsköldsvik		x		

Kolla alltid [skvallersidan](#) för senaste info.

Halliko – vi arrangerar ju 25manna i år så varför inte åka på 15manna stafett i Finland helgen efter? Intresseanmälan öppnad i [Eventor](#). Ett trevligt sätt att fira vårt arrangerande av 25manna.

Eventuellt blir det lite sommarteknik under juli. Kolla [skvallersidan](#) för info.

Lite förvarning för Augusti

- Tävlingar och läger
 - USM läger och USM
 - StOF utvecklingsläger Domarudden
 - DM Lång och DM medel och fler UP tävlingar
 - Ungdomsserien höst
 - Måndagsteknik med Lidingö
- Torsdagsträningar och tisdagsträningar kör igång igen i mitten av månaden

UNGDOMSSERIEN 2018

RESULTAT EFTER VÅRENS TVÅ DELTÄVLINGAR

Ungdomsserien 2018				
	Klubb	Kretstäv. 1	Kretstäv. 2	Totalt
1	Järfälla OK	1 655	2 640	4 295
2	Tullinge SK	1 630	2 256	3 886
3	Snättringe SK	1 842	1 798	3 640
4	OK Ravinen	1 747	1 449	3 196
5	Tumba-Mälarhöjden OK	1 532	1 404	2 936
6	OK Södertörn	1 419	1 413	2 832
7	Sundbybergs IK	1 421	1 162	2 583
8	Attunda OK	1 224	1 081	2 305
9	IFK Lidingö SOK	1 131	883	2 014
10	Täby OK	864	1 098	1 962



OBS Anmäl redan nu!

SIK ansvar vid 25-manna 6-7:e oktober 2018

Som ni säkert hört är SIK med som en av fyra huvudarrangörer av 25-manna i år. 25-manna är världens näst största orienteringsstafett (efter Jukola i Finland) med ca 360 lag från olika länder, och 25 personer i varje! Genom detta arrangemang drar vi in mycket pengar till aktiviteter i vår sektion!

Därför behöver vi samla styrkorna och ställa upp med ett antal personer som jobbar med olika funktioner under hela helgen, samt även några stycken helgen innan för att bygga upp arenan.

Boka redan nu in hela helgen för att jobba för SIK!

Anmäl dig så här:

Om du är registrerad i Eventor: <https://eventor.orientering.se/Activities/Show/8549>

Om du INTE är registrerad i Eventor, t ex är förälder, dvs inte medlem själv:
<https://goo.gl/forms/3lefdKR6rl5kt5qX2>

OBS!

Vi kommer inte att ha några vanliga lag från SIK i år, enbart barn/ungdomar kommer få vara med, så du behöver inte fundera på om du hinner båda...

På nästa sida ser du vilka funktioner som behöver besättas.
Tack för din anmälan!

Vi ses! /Liselott.kihl at gmail.com

25-Manna Personalplan SIK

Summering

Antal SIKare lördag 29/9	0
Antal SIKare söndag 30/9	8
Antal SIKare lördag 6/10	59
Antal SIKare söndag 7/10	58
Totalt	125

Söndag 30/9

Bygge	8
-------	---

Lördag 6/10

Röd utgång	Ulf H
medhjälpare	5
MotionsOL	Jan Lindh
OLA	Magnus Asplund
Mål / Avläsning	Göran Doyle
Mål / Avläsning	1
Sekretariat	Jan Lindh
Sekretariat	1
Anmälan	Åsa Lindh
Anmälan, resultat	4
Start	Lennart Swahn
Start	2
Parkering, trafik	Tomasx2
medhjälpare	3
Marka	10
Infotält	Cecilia
medhjälpare	9
Sjukvård	1
Miniknat	Sigrid
medhjälpare	1
Bygga om/riva	7

Söndag 7/10

Start	Mats, Göran
medhjälpare	15
Direktanmälan	Janne L
medhjälpare	4
Trafik	Tomas x 2
medhjälpare	3
Markan	14 st
Infotält	Cecilia
medhjälpare	2
Sjukvård	1
Miniknat	Sigrid
medhjälpare	1
Bygga om/riva	8



SOMMARSTAFETTEN

Torsdagen den 14:e Juni 2018

En årlig tradition för alla åldersgrupper! Vi samlas på ängen vid Knattespårsportalen kl 18 för lagindelning och genomgång. Sen kör vi klurig stafett, picknick och prisutdelning.

Alla hjälps åt, lagom svårt!

ANMÄLAN SENAST Fredag 8:e Juni på denna Google-länk: [Sommarstafett Anmälan](#). ALLA anmäler sig, så vi får en uppfattning om hur vi ska dela in lagen! Alla är välkomna, från Skogskul via elit till Farmor! Ta med sittunderlag och egen picknick.

VÄLKOMMEN!

Ledarna i TRUNK

(Tränings- och Ungdomskommittén)



Skogsskolan 2018

OBS! Ny vecka!

1 Vecka 32

Varmt välkomna till årets Skogsskolor! Dagar fyllda av orientering, lek och skoj tillsammans med oss i SIK:s orienteringssektion! (Tidigare annonserad vecka 33 har nu fått flytta till v32).

Skogsskolorna passar alla från Nybörjare till dig som har vana upp till orange nivå, och är född 2005 – 2010.

Vecka 32, 6-10 augusti

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.

*De som kommit till gul/orange svårighetsnivå kan några av dagarna få 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 15:e juni (Först till kvarn-principen gäller dock) Anmälan sker på formulär:

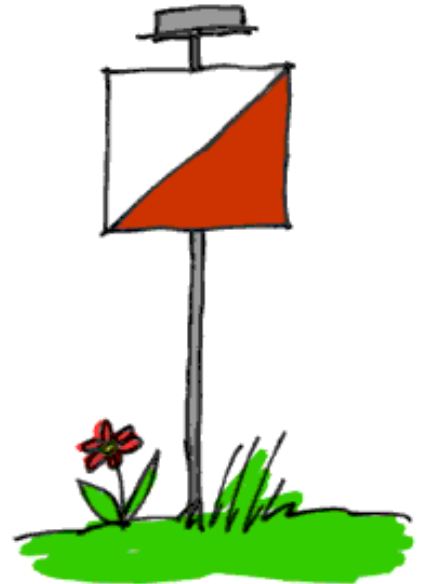
<http://www.sikororientering.se/skogsskolan18>

Kostnad (faktureras):	Medlemmar OL-sektionen	Övriga
Vecka 32 (5 dagar)	1000 kr	1 200 kr

Vid frågor kontakta:

Liselott Kihl – liselott.kihl@gmail.com , tel: 070-691 59 66

Välkommen med din anmälan!





Sundbybergs IK inbjuder till Sprint-KM 2018!

Tid: Lördag den 9:e juni 2018 i samband med Sigtuna OK´s tävling Slottssprinten i Sigtuna stad.

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, H och D80 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 Sankt Olofs skola Sigtuna.

Starttider Första start klockan 10.00.

Karta i skala 1:4000 , nyritad/reviderad 2018, sprintnorm

Anmäl dig via Eventor senast 3/6 **OBS!** Kom ihåg att anmäl dig i rätt klass.

Efteranmälan via Eventor mot 50% högre avgift senast onsdag den 6 juni.

Bilparkering Avstånd från TC max 1500 meter. Avgift 20 kronor.

ALLA kan och får vara med, även mindre ”rutinerade” föräldrar, vuxna .

Notera att det på eftermiddagen arrangeras sprint-stafett i samma med samma tävlingsplats. Ta chansen att formera lag och deltag även i detta.

Kontaktperson: Ulf Hanson 0709-870176. Ring om du har frågor!

Välkomna! Sundbybergs IK - Orientering



UrsvikXtreme är tävlingen för dig som gillar tuffa banor.

Banan är en av de mest krävande i Storstockholm.

Distansen är 15 km eller 7,5 km.

Start och mål vid Ursviks Motionsgård.
Tävlingen omfattar sju lopp, samtliga på tisdagar.

Tävlingsplats	I finalen är det gemensam start:	
Ursviks Motionsgård, Sundbyberg	15 km	17.45
	7,5 km	18.00
Tävlingsdatum	Resultatlistor	
24 april, 8 maj, 22 maj , 12 juni,	Resultaten publiceras på	
14 aug, 28 aug, 11 sep (final)	webbplatsen samma kväll.	
Klasser	Priser	
15 och 7,5 km; män och kvinnor	Pris till vinnaren i varje tävling i H/D	
Ungdomar välkomnas – extra priser!	13-14 och H/D 15-16.	
Anmälan	De bästa i varje klass i finalen får	
Anmälan till alla sju tävlingarna	pris. Priser lottas bland dem som	
kostar 400 kr om du anmäler dig före	deltagit i minst fyra tävlingar.	
24 april på ursvikxtreme.se .	Övrigt	
Det går också att anmäla sig på plats	Den nummerlapp du får vid din	
till en kostnad av 100 kr per gång.	första tävling ska användas vid alla	
Finalen kostar också 100 kr men	lopp, även finalloppet.	
anmälan ska göras i förväg.	Välkommen att duscha och basta i	
Start	Ursviks Motionsgård.	
Fri start mellan kl. 17 och 18.30. Vill	Kontakt	
du springa tillsammans med andra	motionsgarden@sik.org	
rekommenderar vi:	Tfn 08-706 82 31 (vardag efter 16)	
15 km, 6-minuterstempo	www.ursvikxtreme.se	
17.30	Facebook/ursvikxtreme	
7,5 km		
17.45		
15 km, 5-minuterstempo		
18.00		
	Swish 123 345 45 84 (<i>ange Xtreme</i>	
	<i>Förnamn Efternamn</i>)	

Solna Orienteringsklubb och Sundbybergs Idrottsklubb är glada att få hälsa dig välkommen till 12 Motionsorienteringar under 2018.

Få en härlig upplevelse i skogen med karta i hand. Instruktorer finns på plats som hjälper dig att komma igång. Olika banlängder och svårighetsgrader.

Ta på oömma kläder och var med!

VAR: Vi arrangerar vid **Ursviks IP i Sundbyberg**

NÄR: ~~Torsdag 26 april~~ Torsdag 9 augusti
~~Torsdag 3 maj~~ Torsdag 16 augusti
~~Torsdag 17 maj~~ Torsdag 23 augusti
~~Torsdag 24 maj~~ Torsdag 30 augusti
~~Torsdag 31 maj~~
Torsdag: 7 juni
Torsdag 14 juni
Torsdag 28 juni

START mellan kl. 17.00 och 19.00 (23 aug och 30/8 aug stänger starten kl. 18.30 p g a mörker).

Målet stänger kl. 20.00 (23 aug och 30/8 aug kl. 19.30).

BANOR och SVÅRIGHETSGRADER:

ÖM1 är 2,5 km – Nybörjarbana (vit)
ÖM3 är 3,0 km och ÖM4 är 5,0 km – Lätt (gul)
ÖM5 är 3,5 km och ÖM6 är 6 km – Medelsvåra (orange respektive röd)

KOSTNAD: 60 SEK för ungdomar upp t.o.m 16 år, 80 SEK för vuxna (per person och bana). Kontant betalning eller via mobilen med Swish. Omklädning och dusch i Ursviks Motionsgård ingår.

Upplysningar: Sundbybergs IK, Göran Doyle 073 663 04 54 / Solna OK, Håkan Sjunnestrand 073 726 60 30

<http://stockholm.motionsorientering.se/program-2/>



VÄLKOMMEN!

Kontaktinformation

Träningsansvarig HD12-HD14



Bengt Svensson
[bengt.svensson\(at\)keysight.com](mailto:bengt.svensson(at)keysight.com)
070-528 24 86



Ronny Falk
[ronnyfalk\(at\)gmail.com](mailto:ronnyfalk(at)gmail.com)
073-936 33 99

Träningsansvarig HD10



Marita Samuelsson
[mritasamuelsson\(at\)gmail.com](mailto:mritasamuelsson(at)gmail.com)
070-450 40 46



Sissel Widehag
[sissel\(at\)widehag.eu](mailto:sissel(at)widehag.eu)
070-450 40 46

Ungdomsledare/elit



Jan-Olof "Jajja" Bogren
[jan-olof.bogren\(at\)cinnober.com](mailto:jan-olof.bogren(at)cinnober.com)
070-600 60 45



Mats Carlsson
ungdomsledare / elit
[mats.eagle8\(at\)gmail.com](mailto:mats.eagle8(at)gmail.com)
070-471 53 00

Vuxen motionär



Morgan Karlsson
Vuxna motionärer
[Karlsson.morgan\(at\)hotmail.com](mailto:Karlsson.morgan(at)hotmail.com)
073-722 28 5

Klubbkläder



Anna-Clara Wistedt
[annaclara.wistedt\(at\)gmail.com](mailto:annaclara.wistedt(at)gmail.com)
073 381 90 18

Administration Eventor



Magnus Asplund
Eventor admin
[asplund.magnus\(at\)gmail.com](mailto:asplund.magnus(at)gmail.com)
070-718 65 00

För övrig kontaktinformation se [hemsidan](#)