

# BUDKAVLEN



Sundbybergs IK orienterings

## MÅNATLIGA KLUBBSKRIFT

### NOVEMBER 2018

#### Innehåll

- Ordförandens rader
- Träningsprogram
- Måndagsgympa
- Resultat Natt KM
- Flit-pris 2018
- Natt KM ungdom
- Nordcupen
- Nattcup och Rogaineprogram
- 25manna – Världens bästa klubb vinner
- Motions OL 2018
- Inbjudan- Höstmöte
- Flit-pris 2018
- UrsvikXtreme Night
- SIK Orienterings Kommittéer
- Planeringskonferens
- Bemanning av Ursviks Motionsgård
- Tips- Köp och sälj
- Kontaktinformation

## **Ordförandes rader!**

Nu är det höst på riktigt. Även om vi haft en mild och skön höst så kommer tiden allt närmare när vi står där med frost och snö på bilen en vacker morgon.

I mitt fall blir det rimfrost i skägget också eftersom jag för tredje året i rad ska låta skägget växa i november.

Jag vill inleda med att tacka för all uppvaktning både från medlemmar och sektionen i samband med att mitt "klassbyte" blivit helt klart, d v s jag har äntligen fyllt 60 år. Stort TACK!

### **25-manna 2018**

Jag vill även ge er alla ett stort TACK för alla insatser, små som stora, i samband med årets 25-mannahelg. Många medlemmar deltog och många timmar blev det sammanlagt för oss arrangörer. Vi ska vara mycket nöjda med arrangemanget och hur allt avlöpte. Mer information kommer på annat håll i Budkavlen.

### **Höstmöte – en chans att påverka i sektionen.**

Välkommen på vårt sektionensmöte i november, kallat Höstmötet.

**Tid:** Tisdag 13 november kl. 19.30

**Plats:** Ursviks Motionsgård

På mötet utser vi personer till våra nya kommittéer och uppdrag för 2019. Du ska även få höra en aktuell rapport från styrelsen kring vår verksamhet och ekonomi. Vi ska även diskutera kring tävlingsarrangemang, läger och annat som berör oss i sektionen.

Välkommen!

Vi bjuder på fika med tillbehör.

### **Planeringskonferens 25/11**

Styrelsen gör ytterligare ett försök att förbättra planeringen av vår verksamhet genom att flytta planeringskonferensen till november för att låta de "nyvalda" kommittéerna och uppdragen verkligen snacka ihop sig inför 2019. Vill du påverka verksamheten på ett eller annat sätt? Kom på vår planeringsdag!

Du behöver inte vara engagerad i något uppdrag utan du är välkommen att bara "tycka till". Detaljerad inbjudan kommer i denna Budkavle. Anmäl dig så snart som möjligt så att vi vet att alla får plats.

## **Natt KM**

Årets mörkaste klubbmästerskap har avgjorts i förra veckan. Ungdomsmodellen med att vara i hemmaskogen slår mycket väl ut. 30-talet ungdomar (max 14 år) startande varav 13 i D10! Imponerande och roligt. Dan efter hade HD16- sitt mästerskap i Haninge med drygt 20 startande. KM resultat på annan plats i denna Budkavle.

## **Arrangemang 2019**

Under de senaste åren har vi mer och mer gått mot att ha ett större nationellt arrangemang per år. Under våren 2019 har vi ny upplaga av SCC, nästa tävling av "större modell" blir medel-DM i slutet av augusti. Tävlingsplatsen blir återigen på Bogesundslandet och denna gång på de östra delarna. Vårt arrangemang ska samordnas med Waxholms OK/Vallentuna-Össeby som kör lång-DM dagen efter vårt arrangemang.

Vi ska som vanligt även ordna ett antal motionsorienteringar, ett antal UrsvikXtreme samt ett Järvastadslopp. Dessutom ordnar vi alla våra träningar i olika former.

## **UrsvikXtreme**

Vi är nästan klara med årets upplaga. Återstår bara vår tredje upplaga av UrsvikXtreme Night som går på tisdag 6 november. Årets upplaga har blivit lite större än 2017. Men vi har stor förhoppning mot att nästa år då lossnar det ordentligt.

Till sist så vill jag önska dig och din familj en riktigt trevlig höst med många utmanande och trevliga träningar och tävlingar.

Jag hoppas även att vi ses på någon träning eller möte/konferens.

Passa kartan!

**Jan Kihl**

***Idrotta med glädje!***

## TRÄNINGSPROGRAM NOVEMBER 2018

**För information om ansvariga tränare se bilaga sist i dokumentet**

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

## TRÄNINGSPROGRAM NOVEMBER 2018

NOVEMBER						
			träning	tävling	arrang	
4-Nov	Höstlunken, Snättringe	Flemingsberg		x		Patrulltävling, även öppna klasser
5-Nov	Måndagsgympa	Ängskolan, 18.55	x			
6-Nov	Tisdagsträning, Backe&Intervall	18.15 Motionsgården	x			
6-Nov	<b>UrsvikXtreme Night Trail</b>	Start 17.30-18.00		x	x	
8-Nov	Torsdagsträning.	17.30 Brotorpshallen	x			Löpträning med pannlampa och karta
10- Nov	Nordcup 2	Järfälla, Bruket, Viksjö. Medel		x		Anmäl senast 6 nov, i år också junior klass för träning
10- Nov	Tullinge, novembertävlingar	Tullinge, Lång		x		
11- Nov	Tullinge, novembertävlingar	Tullinge, Medel		x		
12- Nov	Måndagsgympa	Ängskolan, 18.55	x			
13- Nov	Tisdagsträning, Backe&Intervall	18.15 Motionsgården	x			
<b>13 nov</b>	<b>Höstmöte</b>	<b>19.00 Motionsgården</b>				<b>Val av nya kommittéer mm Se egen inbjudan.</b>
14- Nov	Mila By Night, Södertörn, deltävling 1	Farstanäset, Södertörns klubbstuga		x		Anmäl 7 nov.
15- Nov	Torsdagsträning.	18.00 Brotorpshallen	x			Löpträning med pannlampa och karta
17- Nov	Nordcup 3	Attunda, Rösjöbadet, Medel		x		Anmäl senast 13 nov, , i år också junior klass för träning

17-Nov	Stockholm Rogaine	Ravinen arrangerar		x		
19-Nov	Måndagsgympa	Ängskolan, 18.55	x			
20-Nov	Tisdagsträning, Backe&Intervall	18.15 Motionsgården	x			
21-Nov	Nattcup 1	Järfälla arrangerar i Viksjo		x		Anmäl senast 18 Nov
22-Nov	Torsdagsträning.	18.00 Brotorpshallen	x			Löpträning med pannlampa och karta
24-Nov	Nordcup 4	Täby, Skavlöten, Lång		x		Anmäl senast 20 nov, i år också juniorklass för träning
25-Nov	Långpass Söndag	10.00 Motionsgården	x			
<b>25 nov</b>	<b>Planeringskonferens</b>	<b>Bosön kl. 09.00 – 17.00</b>				<b>Vi planerar 2019! Se inbjudan!</b>
26-Nov	Måndagsgympa	Ängskolan, 18.55	x			
27-Nov	Tisdagsträning, Backe&Intervall	18.15 Motionsgården	x			
29-Nov	Torsdagsträning	18.00 Brotorpshallen	x			Löpträning med pannlampa och karta
1-Dec	Nordcup 5, sprint	Ängskolan, SIK arrangerar		x	x	Anmäl senast 27 nov. Info om arrangörshjälp kommer.
2-Dec	Långpass Söndag	10.00 Motionsgården	x			

Kolla alltid skvellersidan för senaste info.

Lite förvarning inför december:

- Tävlingar
  - Mila By Night Enebybergs IP 12 dec
  - Nattcup 5 dec
- Rogaine startar 9 dec
- Tårt KM!!!
- Gympa, tisdagsträningar och torsdagsträningar.
- Julafton

# Måndagsgympa Ängskolan

Välkomna till 2018-2019 säsongens gympa i Ängskolan.

Rolig träning med många klubbkamrater. En bra genväg till fin löpform och bra resultat 2019.

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

## Natt KM 25 och 26 Oktober

### **Resultat Ungdom (Ursvik 25 oktober):**

#### **D10**

1. Alice Hellberg 12:24
  2. Bodil Johansson 13:17
  3. Irma Widehag 14:02
  4. Alice Slars-Paulsson 15:35
  5. Saga Hellberg 25:18
  6. Ida Hellberg 26:15
- Med skugga(utom tävlan)  
Ellen Wickbom Westman 19:16  
Lilly Slars-Paulsson 20:10  
Vera Sundberg 21:11  
Stella Näsman Landh 21:49  
Esther Oliv 27:30  
Tuva Hagen Hansson 37:18  
Cornelia Näsman Landh 31:16  
Nova Falk 31:21

#### **H10**

1. Folke Johansson 13:59
  2. Alve Wistedt 15:08
- Med skugga (utom tävlan)  
Leo Jarneke 21:58

#### **D12**

1. Ingrid Johansson 13:16
  2. Maja Falk 15:46
- Minna Kökeritz Ej godkänd

#### **H12 (Ej KM! Det kommer en ny chans för H12)**

1. Noel Hellberg 15:07
2. Egon Wistedt 16:25
3. Botvid Simonsson 17:32
4. Vilgot Söderström 52:53
5. Manfred Levin 54:34

#### **D14**

1. Moa Fröstadius 31:12
2. Emelie Lindbom 41:51

#### **H14**

1. Emil Franzen 24:03
  2. Vilhelm Grönqvist 24:51
  3. Birger Norman 43:05
  4. Melvin Ekberg 54:16
- Mikael Kökeritz Ej godkänd  
Patrull  
Daniel Ahl och Melvin Ek Ej godkända

### **Resultat HD16 och äldre (Haningenatten 26 oktober, Rudan, Haninge)**

#### **H 17-20**

1. Tobias Abrahamsson 1:01:38
2. Christian Lindh 1:19:57

#### **H40**

- 1 Fredrik Johansson 47:22
- 2 Stefan Lindström 1:13:52

#### **H50**

- 1 Hans Olsén 59:11
  - 2 Jan Lindh 1:01:40
  - 3 Bengt Svensson 1:05:50
  - 4 Sven Edvardsson 1:23:05
- Ansgar Simonsson utgått

#### **H60**

- 1 Jan Kihl 42:46
- 2 Hans-Erik Persson 56:53
- 3 Kurt Maxé 1:31:38

#### **H70**

- 1 Börje Wahlgren 1:29:06
- John Östlund utgått

#### **D21**

- 1 Astrid Simonsson 1:02:30
- 2 Nadja Rutz 1:49:32

#### **D50**

- 1 Åsa Lindh 1:20:53
- Cecilia Westström ej godkänd

# NORDCUPEN 2018



## Deltagande klubbar

Attunda, Järfälla, Väsby, Täby, Sundbyberg, Solna, Österåker, Bromma-Vällingby, Waxholm, IFK Lidingö och Mälarö

## Tävlingsdatum och arrangörer 2018

Datum	Arrangör	Disciplin	Karta	Samling	Kontakt	Kommentar
27/10	Waxholm	Lång	Resarö	Resarö	Krister Gumaelius	
10/11	Järfälla	Medel		Bruket	Niklas Svensson, Albin Kvarnefalk	
17/11	Attunda	Medel	SV Danderydsvägen	Rösjöbadet	Fredrik Sone	
24/11	Täby	Lång		Skavlöten	Mikael Nordqvist	
1/12	Sundbyberg	Sprint	Filmstaden	Ängskolan	Bengt Svensson	Prisutdelning i anslutning. Kartskala 1:4000, ej juniorklass

## 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- U4 (med skugga, U3 och U4 nya för i år!), HD10 – HD16, HD12Kort, HD4Kort och HD16Kort. I år kommer erbjudas på deltävling 1-4 juniorklass med gemensam start H17-20 och D17-20. Dessa klasser räknas ej in i Nordcupens poängtävling utan ska ses som extra träningsfälle för våra juniorer. 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

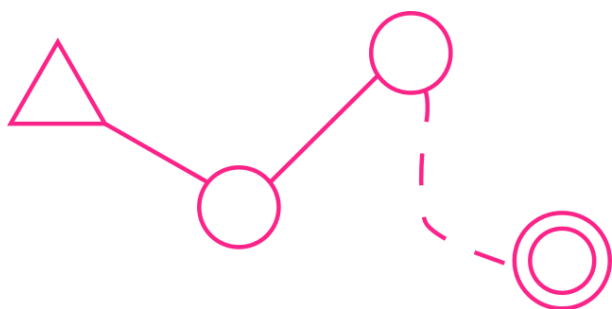
## REGLER

### 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!



## Nattcup och Rogaineprogram

Så här ser det preliminära Nattcup, Rogaineprogrammet och andra viktiga tävlingar/träffar ut för vintern 2018-2019.

14/11 MBN Södertörn

21/11 Nattcup 1 Järfälla (bekräftat av Birgitta)

5/12 Nattcup 2 BVSOK (bekräfta att detta funkar)

9/12 Rogaine 1 SIK (Skavlöten?)

12/12 MBN Enebyberg/Solna

(6/1 SIK glassträng)

12/1 StOF träffar (bekräftat av StOF, SIK arrangerar)

16/1 MBN Ravinen

20/1 Rogaine 2 SIK (Enebyberg eller Runby eller ??)

23/1 Nattcup 3 SIK

27/1 Rogaine JOK???

2-3/2 Indoor cup

10/2 Rogaine 3 SIK Bergshamra

13/2 MBN Täby (Skarpäng)

16/2 StOF träffar?? (program släpps 10 Nov)

20/2 Nattcup 4 SIK

6/3 Nattcup 5 JOK

9/3 Klubbmatch SIK-JOK????

10/3 eller 17/3 SIK inofficiella Ultra KM

13/3 MBN Final Lidingö

24/3 Måsen stafetten

29/3 SM natt

29/3 Sumpnatta

5/4 Grymnatta

7/4 BVSOK Lovömedeln

7/4 Rånäs stafetten



## Världens bästa klubb vinner



Det var sista helgen i september 2016 som den tilltänkta tävlingsledningen för 25-manna 2018 träffades ute vid Hägerstalunds värdshus för att titta på förutsättningarna att arrangera tävlingen där.

Skulle vi ha arenan på motorcrossbanan eller i hagarna nedanför? Hur långt skulle det bli till startpunkten och skulle vi få plats med alla vindskydd. Och sedan var det ju det där med Naturreservat och Natura 2000 också. Det enklaste skulle bli parkeringen för Järfälla kommun hade inget att invända mot att vi kunde använda flygfältet för det ändamålet.

Undertecknad stod mest tyst och försökte få ihop väderstrecken. Samt undrade hur mycket plats som 10 000 människor behöver.....

Sedan den helgen har 25-manna varit en del av min vardag, då en tävling av den här storleken kräver mycket förberedelser och vi gjorde det ju inte lätt för oss som blandade in fem kommunen (varav tre var direkt berörda) och länsstyrelsen. Området krävde en hel del olika tillstånd och många möten med mer eller mindre intresserade tjänstemän har det blivit. Och det vi trodde skulle vara lättast att få till, nämligen tillståndet att få parkera på flygfältet, blev en riktig långbänk, där Thomas Widehag gjorde ett otroligt jobb och onsdag den 3 oktober 2018 kom så till slut polistillståndet.

”Varför redan nu – det är ju flera dagar kvar till tävlingen” undrade Håkan i Attunda....

Tävlingsorganisationen skulle sättas och med fyra klubbar, som det visade sig kompletterade varandra bra, kände vi att vi fick till ett bra gäng med mycket kompetens och erfarenhet. 25-manna jobbar med olika block, som tävlingsteknik, tävlingsadministration, deltagarservice och trafik och parkering som exempel. Blocken sköter sig till stora delar själv och vi hade tex. bara två blockchefsmöten förutom arenamötet den 2 maj. Då konstaterade vi att hela arenan låg under vatten och det var inte lite vatten. Jag fick ägna mycket tid att lugna diverse förbunds- och kvalitetsmänniskor att det nog skulle ordna sig, utan att veta vilken sommar som väntade ☺. Personalgruppen som tillsattes under våren 2018 bemannade sedan upp de 400 funktionärer som behövs under stafetten och något färre under söndagen vilket fungerade bra.

Sedan kom tävlingshelgen och jag var inte helt bekväm med vetskapen att arenan inte var helt klar och att internet fortfarande inte fungerade när jag åkte hem vid 22-tiden på fredag kväll. Men till min förvåning sov jag gott de få timmar det blev på kudden, antagligen för att jag kände mig trygg ihop med den övriga tävlingsledningen och den teamkänsla vi byggt upp. ”Hemuppgiften” var gjord även om vissa tidsoptimister fick klart det sista 40 min innan start.

Resten är historia, det blev en bra tävling och vi ska alla vara nöjda och stolta. Visst hade vi klarat oss utan 50 min kö för att stämpla ut, men de rapporter jag fick inifrån ”kön” var att stämningen var god. Och att se och känna den energi och commitment från alla som jobbar med tävlingen och deltagare under helgen väger lätt upp allt slit innan. Vill bara säga ett **STORT TACK** till alla som var med och bidrog!

Nu återstår lite efterarbete och uppföljning. Själv har jag lärt mig massor, sett vår klubbs styrkor och svagheter och ger mig in i nästa tävlingsprojekt med tillförsikt. 7 november har 10-MILA 2020 uppstartmöte i tävlingsledningen..... / Ingegerd

## Motions-OL 2018

Precis som förra året har vi tillsammans med Solna OK genomfört tolv motionsorienteringar vid Ursviks IP. Årets Motions-OL har lockat färre deltagare än förra året. Och andelen startande utan klubbtilhörighet är den lägsta sedan 2013.

Totalt har vi haft 1117 startande varav 296 har varit klubblösa.

### En sammanställning över antalet deltagare per tillfälle för 2018 ser ut så här:

Torsdag	26 april	Sundbybergs IK	88 deltagare varav 20 var klubblösa
Torsdag	3 maj	Sundbybergs IK	39 deltagare varav 7 var klubblösa
Torsdag	17 maj	Solna OK	108 deltagare varav 25 var klubblösa
Torsdag	24 maj	Solna OK	91 deltagare varav 28 var klubblösa
Torsdag	31 maj	Solna OK	119 deltagare varav 30 var klubblösa
Torsdag	7 juni	Sundbybergs IK	139 deltagare varav 27 var klubblösa
Torsdag	14 juni	Solna OK	61 deltagare varav 21 var klubblösa
Torsdag	28 juni	Sundbybergs IK	107 deltagare varav 21 var klubblösa
Torsdag	9 aug	Sundbybergs IK	85 deltagare varav 19 var klubblösa
Torsdag	16 aug	Solna OK	106 deltagare varav 33 var klubblösa
Torsdag	23 aug	Sundbybergs IK	89 deltagare varav 35 var klubblösa
Torsdag	30 aug	Solna OK	85 deltagare varav 30 var klubblösa

Årets Motions-OL har i medeltal haft 93 startande/tävling.

Andelen klubblösa är har varit 26 %, vilket är en minskning jämfört med förra året. Flest deltagare hade vi 7 juni med 139 startande. Den 23 augusti hade vi 35 deltagare utan klubbtilhörighet vilket var flest under året.

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

	Startande	Startande/Tävling	Klubblösa	Andel klubblösa
2018	1117	93	296	26 %
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 %

/Göran Doyle



Sundbybergs IK orienteringssektionen inbjuder till

# HÖSTMÖTE

**TISDAG 13 NOVEMBER 2018**

**Syfte:** Informera kring ekonomi och verksamhet.  
Välja nya kommittéer och uppdrag inom sektionen under 2019.

Diskutera kring vår verksamhet.

**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 kommande år.**

**Innehåll:** Val av nya kommittéer och uppdrag.

Diskussion kring aktiviteter under 2019.

Val av nomineringsgrupp inför valberedning 2019 -

Information från styrelsen.

Övriga frågor.

**VÄLKOMNA!**



# SIK- ungdomarnas Flit-pris 2018!!!

**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 19/8 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.

Har du egen SI-pinne anmäler du dig själv till tävlingarna på <http://eventor.orientering.se/Events>, där finns alla tävlingar listade. För just Nordcupen, som börjar helgen innan höstlovet 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 kontakta din ledare så hjälper de 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***



**UrsvikXtreme Night** är tävlingen för dig som gillar tuffa banor och längtar efter att springa i mörker på en krävande reflexbana.

**Distansen är 15 km eller 7,5 km.**

Start och mål vid Ursviks Motionsgård.

#### Tävlingsplats

Ursviks Motionsgård, Sundbyberg.

#### Tävlingsdatum

Tisdag den 6 november

#### Klasser

15 och 7,5 km; män och kvinnor.

#### Anmälan

Anmäl dig på [ursvikxtreme.se](http://ursvikxtreme.se) och swisha 100 kr senast den 4 nov. Anmälan på plats kostar 120 kr.

#### Start

Du kan starta när du vill mellan kl. 17.30 och 18.00 och du väljer själv om du vill starta ensam eller tillsammans med andra löpare.

#### Priser

De bästa i varje klass får pris.

#### Resultatlistor

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

#### Omklädning

Välkommen att byta om och duscha i Ursviks Motionsgård.

#### Kontakt

[jankihl@bredband.net](mailto:jankihl@bredband.net)

Tfn 070-515 2883

[www.ursvikxtreme.se](http://www.ursvikxtreme.se)

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

Swish 123 345 45 84

Plusgiro 28 06 73-5

#### Välkomna!

Sundbybergs IK – orientering

P.S. Glöm inte pannlampan!

# 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 sektionens Höstmöte, 13 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 personer till
  - Motionskommittén,
  - Trivselkommittén,
  - fler engagerade i Arrangemangskommittén samt
  - Kontaktperson för vuxna nybörjare och "mindre erfarna motionärer".
- Kontakta gärna någon av oss i Valberedningen!
- Liselott, liselott.kihl at gmail.com
- Per, per.wistedt at outlook.com

## TRUNK ("Träning & UngdomsKommittén")

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 (HD14-16), Göran Jonsson (HD14-16), Urban Ståhl (HD14-16), Ronny Falk (HD12-14), Marita Samuelsson (HD10), Sissel Widehag (U)

### *Elit:*

Mats Carlsson, Joakim Skantze, Anna Bogren

### *Motion Vuxna:*

Morgan Karlsson

*Kontakt i styrelsen:* Thomas Widehag

## UK (Uttagningskommitté)

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

*Herr:* Ronny Falk, Bengt Svensson

*Dam:* Karolina Hellberg

*Elit:* Mats Carlsson  
*Ungdom:* TRUNK  
*Kontakt i styrelsen:* Ingegerd Carlsson

### **Arrangemang**

Tar fram en långsiktig plan för sektionens arrangemang (huvudsakligen större tävlingar), bemannar de centrala posterna runt våra stora arrangemang.

Avsikten är att utöka kommittén med 2 st medlemmar varav en skall ha ett tydligt fokus på markfrågor och säkerställa tillgången till mark för framtida tävlingar. Bedömningen är att det krävs en god kunskap om orientering och kartor för detta.

Ingegerd Carlsson (*sammankallande och kontakt i styrelsen*)

### **Xtreme och Järvastadsloppet**

Cecilia Westström (*sammankallande och kontakt i styrelsen*)  
Hans-Erik Persson, Mikael Wallnäs

### **Information**

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

Åsa Lindh (*sammankallande och kontakt i styrelsen*)  
Anna Karlsson-Norman (Budkavlen), Ronny Nordgren, Johanna Wallnäs, Liselott Kihl  
(medlemsregistret)

### **Motion**

Ansvarar för genomförande av Naturpasset, Motionsorienteringar och rekryteringskurs för vuxna

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

*Kontakt i styrelsen:* Jan Kihl

### **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

*Kassör:* Kurt Maxé  
*Revisor:* Ebbe Adolfsson  
*Kontakt i styrelsen:* Cecilia Westström

### **Lokal och material**

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

Per Wistedt (*sammankallande*)  
Anna Wistedt och Sven Edvardsson (främst kläder), Stefan Abrahamsson, Anders Kökeritz



*Motionsgården: Jan Kihl*  
*Kontakt i styrelsen: Jan Kihl*

### **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 (*sammankallande*)  
Urban Ståhl

*Kontakt i styrelsen: Ingegerd Carlsson*

### **Utbildning**

Ansvarar för kontakt mellan sektionen och olika kursarrangörer gällande utbildning i ledarskap, orientering mm

Hanteras av TRUNK

### **Tiomila**

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

Per Schölin

*Kontakt i styrelsen: Cecilia Westström*

### **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, Åsa Lindh

*Kontakt i styrelsen: Åsa Lindh*

### **Trivsel**

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

Peter Sundh, Erika Franzén, Erika Anthony Oscarsson, Maria Krigsman, Charlotta Wadenbrandt, Lena Persson

*Kontakt i styrelsen: Cecilia Westström*

### **Sponsring**

Sponsringskontakter, 'fund raising' - Vakant uppdrag!



Sundbybergs IK orienteringssektionen inbjuder till

## **PLANERINGSKONFERENS för framtiden**

**SÖNDAG 25 NOVEMBER 2018**

- Syfte:** Diskutera kring vår verksamhet under 2018 och framåt.
- Plats:** Bosön, Lidingö
- Tid:** KI 09.30 – 17.00  
Planeringsdiskussioner inklusive lunch och en "hemlig" fysisk aktivitet.
- Innehåll:** Vi går igenom sektionens ambitioner och mål för 2018 samt sätter nya för 2019.
- Vi planerar och skapar underlag för budget i våra större kommittéer.
- Övriga interna diskussioner inom sektionen.
- 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 4 november 2018.  
**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!**

## **Bemanning av Ursviks Motionsgård vintern 2018/2019**

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 2018 fram till och med 31 mars 2019**.

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 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





## 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](http://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](mailto:bjorn@mila.se)

## Köp o Sälj SIK Orientering



Vår nya sida för att köpa och Sälja begagnade kläder och annan orienteringsutrustning på Facebook.

Det är en sluten grupp, så du måste ansöka om medlemskap i gruppen för att kunna se innehållet.

Just nu finns där skor och "pinn-stolar" till försäljning!

Välkommen in för att leta sånt du behöver eller sälja sånt du inte längre behöver!

# 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)  
070-280 48 21

## 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 [hemsida](#)