

Välkommen till



Orientering

Välkommen

Du håller just nu ett informationsblad om Sundbybergs IK:s orienteringssektion i din hand. Detta informationsblad riktar sig till dig som är ny i klubben, eller till dig som är nyfiken att börja springa orientering för oss, vill prova på att orientera eller bara nyfiken rent allmänt.

Orientering är en av nio sektioner inom Sundbybergs IK, även kallad SIK eller kort och gott Sumpen i folkmun. De övriga sektionerna är bordtennis, bowling, fotboll, friidrott, handboll, innebandy, ishockey och skidor.

Idrottsrörelsen förändras i takt med utvecklingen i samhället runt omkring oss. Simning bedrivs ihop med Solna inom tävlingsklubben SS04. Slalomsektionen som fostrat landslagsidrottare i den lilla backen som tidigare fanns intill idrottsplatsens bergssluttning ned mot Lötsjön lades sorgligt nog ned under mitten av 2000-talet.

Utvecklingen av Internet och teknik i övrigt har bidragit på olika sätt att förnya orienteringen, inte enbart genom tidtagning, stämplingssystem och kartor. Även informationskanalerna har ändrats. Långt tidigare hade vi en egen telefonsvarare med gedigen veckoaktuell information året om, en egen sektionstidning Sumparen för medlemmar samt en klubbtidning SIK:aren för hela klubben.

Idag har vi ett informationsblad "**Budkavlen**" som kommer ut en gång i månaden samt ett extremt uppskattat diskussionsforum på nätet, kallat "**Skvallersidan**". Budkavlen hittar du på vår hemsida som nedladdningbart PDF-dokument. Vi skickar också ut Budkavlen via e-post eller via vanlig post till de som önskar detta. I Budkavlen finner du information om aktuella träningar, läger m.m. men det är på nätet som du hittar dagsaktuell information, främst via Skvallersidan som du kommer åt via vår utmärkta hemsida www.sik.org/orientering.

Lite historik...

Klubben grundades i april 1893 och hör till en av de allra äldsta idrottsklubbarna i landet. Orienteringsklubben har anor från 1901, då den första civila orienteringstävlingen i Sverige arrangerades i Sundbyberg. Starten gick i Mariehäll, och via en 14 km lång bana genom västerort gick man i mål i Vireberg, Solna. Ytterligare några tävlingar arrangerades innan det blev ett längre uppehåll inom orienteringsverksamheten.

1923 ordnades den första klubbmatchen mellan Sundbybergs IK, Råsunda och Järva. SIK vann. Samma år presenterades den sk "SIK-kompassen" konstruerad av SIK:arna Kalle Norman och Algot "Flukten". Det var en sensationell nyhet på den tiden.

Den 4 april 1936 beslöt några medlemmar att starta en egen sektion inom klubben. Det var Sven Karlström, Olle Yngvesson, Helmer Hedberg, Sven Andersson med den sistnämnde som orienteringssektionens förste ordförande. Det hela skedde vid "offerstenarna" i södra delen av nuvarande Husby. Därefter tog verksamheten fart ordentligt igen.

Läget idag

Idag har sektionen ca 400 medlemmar i alla åldrar, varav drygt 110 deltar i någon form av tävlingsverksamhet.

Sektionen tar även emot personer som fått fysisk aktivitet på recept (FaR).

SIK håller till i den nedlagda gamla Ursviksskolan i Ursvik. Sedan 1989 driver vi en Motionsgård i dessa lokaler. Ansvaret består i att bemanna receptionen med försäljning i Motionsgården och detta gör vi ihop med ihop med skidsektionen. Från Motionsgården utgår våra löpträningar under vinterhalvåret. **Motionsgården** utnyttjas gratis av medlemmar inom orienteringssektionen och skidsektionen. Här har vi också vår hemmakarta **Ursvikskartan** som bildar en triangel mellan de stora genomfartsvägarna E4 och Kymlingelänken i norr samt Enköpingsvägen (E18) i söder.

Vi deltar flitigt på vanliga tävlingar och budkavlar. Vi har de senaste åren mönstrat inte mindre än två-tre stycken 25-mannalag, samt två dam- och två herrlag på 10-mila samt ett par ungdomslag. Övriga stora kavlar som vi normalt springer är Måsenstafetten, Rånässtafetten, Stigtomtakavlen, Siljans/Kopparkavlen, Hälsingekavlen, Jukola etc.

SIK Orientering leds av en sektionsstyrelse. All daglig verksamhet i klubben bedrivs inom ett antal kommittéer. Kommittéer som sköter den dagliga ruljansen är Träning, Ungdom och Bredd. Träning och Ungdom har fått det sköna namnet **TRUNK** för dess insikt och syn på samordning av verksamheterna. Utöver detta finns ett par roller som är uppdrag för enstaka personer. Stafetter samordnas genom vår Uttagingskommitté (UK). Tävlingsanmälningar sker helt via nätet och det administrativa bakom detta sköts av Tävlingsanmälnaren (TA). På följande sidor presenteras verksamheten som bedrivs inom orienteringssektionen. Längre ner finns också kontaktpersoner till respektive kommitté. Tveka inte att höra av Dig med frågor eller synpunkter!

Träningskommittén

Inom sektionen finns det både löpare som siktar på landslagsuppdrag och de som tränar flitigt mest för att hålla igång och ha roligt. Sektionen försöker ge extra stöd till de som satsar elitmässigt och samtidigt hålla en bredd för alla som vill vara med och delta på olika nivåer.

Träningskommittén försöker skapa bra förutsättningar för båda dessa grupper och ansvarar bl.a. för klubbens träningar. Kommittén vänder sig till alla aktiva i klubben. Ett viktigt syfte är att arrangera de träningar som en löpare behöver för att utvecklas som orienterare och löpare. Därför kombineras ett brett utbud med orienteringsteknikträningar och vardagliga löpträningar. På dessa träningar deltar alla klubbens löpare oavsett nivå. Mottot för träningarna är förstås att bli bättre men framförallt att ha kul. Under vinterhalvåret har Sumpan organiserade träningar fyra gånger i veckan: måndag, tisdag, torsdag och lördag. Vi arrangerar också en nattcup med fyra deltävlingar för klubbens medlemmar under vintern. Nattcupen är ett samarrangemang med ett antal klubbar i västerort, vi i SIK, Bromma och Järfälla.

Vi arrangerar dessutom någon form av träningsläger, tävlingsresor och liknande för att springa i andra terrängtyper och kunna förbereda sig inför mästerskap och andra tävlingar. SM-läger/sommarläger, försäsongsläger, teknikträningsdagar m.m. Detta har, förutom bra träning, även gett en mycket bra gemenskap i klubben.

Dameliten är av tradition mycket stark inom sektionen och framgångarna på både kavlar och individuellt har varit stora. Mest känd är förstås Anna Bogren, med sina 5 VM-medaljer. I Annas kölvatten har klubben under många år haft en stark och bred damtrupp med tiomilaplaceringar mellan 14:e och 50:e plats de senaste tio åren.

På Herrsidan har vi en bred, jämn trupp, där konkurrensen är hård om platserna till förstalaget som för några år sedan placerade sig bland de hundra bästa på tiomila.

Juniorer och ungdomar har av tradition varit en spets för sig inom sektionen där enstaka löpare har varit riktigt vassa men där vi saknat en bred elit att år efter år behålla samma nivå.

Breddkommittén

Denna kommitté ansvarar för sektionens bredd- och motionsverksamhet. Inte minst svarar kommittén för arrangemang av våra fem klubbmästerskapsdiscipliner: Sprint, Medel, Lång, Natt och Ultralång samt de legendariska specialtävlingarna (se ruta nedan).

Veckans bana

I Ursviksskogen arrangerar vi "Veckans bana" veckorna 16-24 samt 32-40. Det är en orienteringsbana med kontroller som sitter ute i skogen i en vecka, för att sedan bytas. Banan är ca 7 km, även ett kortare banförslag finns. Mallkarta med veckans bana finns inritad och uppsatt utanför och inne i Ursviks motionsgård i Sundbyberg samt vid parkeringen där motionsspåren startar norr om motionsgården. Ursvikskartan finns till försäljning i Ursviks motionsgård och i Sundbybergs IK:s kansli på Stationsgatan i centrala Sundbyberg.

Naturpasset

Naturpasset är efterföljaren till TRIM-orienteringen. Fasta kontroller finns utsatta i skogarna i Ursvik under hela året, ett utmärkt sätt att börja med orientering. Naturpasset finns bl.a. att köpa i Ursviks motionsgård.

Klubbtävlingar

Breddkommittén ansvarar även för alla klubb-tävlingar. Våra klubbmästerskap (KM) är de större tävlingarna där årets olika klubbmästare koras. Till klubb-tävlingarna räknas även de mycket speciella och traditionsrika tävlingarna nedan:

Bernhards minne En tävling där varje löpare får ett tidshandikapp uträknad enligt en "handikapplist" som är baserad på ålder. Vinnaren av Bernhards minne får det hedrande uppdraget att ansvara för nästkommande års tävling.

Ärtloppet En säsongsavslutning i november där banläggaren har hittat på en klurig bana, t.ex. orientering på en spegelvänd karta. Dagen avslutas med ärtsoppa som intages gemensamt i motionsgården under trivsamma former.

Snasknatten, mer känd som "Tårt-KM" En natttävling som brukar gå på den tisdag som infaller närmast Luciadagen. Liksom Ärtloppet kan de tävlande råka ut för de mest konstiga banor. Tävlingsens namn beror på den aktuella dagen. I detta exemplet går tävlingen på Gottfriddagen, men om den går på Annadagen så kan den heta "En annan natt". Det var historiska namn men kort och gott, och med betoning på mycket gott, kallas tävlingen numera för **Tårt-KM** eftersom efterföljande samkväm även omfattar en tårtbakningstävling där man i förväg bakat sin tårta som sedan

låter sig väl smakas av både jury och närvarande deltagare. Mycket uppskattat!

Ungdomskommittén

"Sumpans" orienteringsungdomar håller igång året runt. Vi är ett trevligt gäng på ca 50 tjejer och killar från 8-9 år upp till 16 år som gillar orientering. För det mesta håller vi till i Ursvik där vi har vår motionsgård och klubbstuga. Vår hemmakarta är Ursvikskartan. Vi har under tidigare år både haft ungdomar som vunnit USM och placerat sig bland de fem bästa.

Nybörjare

Någon gång under sommarlovet i augusti månad arrangeras en orienteringsskola för ungdomar från 8 år och uppåt. På våren brukar även en nybörjarkurs hållas, med fortsättning på hösten.

Träning

Under vintern spelar vi på lek och fullt allvar **innebandy** på måndagkvällar i anslutning till motionsgymnastiken. **Motionsgympan** som körs till musik varierar efter ledarens upplägg. Ett pass kan exempelvis vara stationsträning/styrkeövningar med inslag av koordinationsmoment vilket är allround och stärkande för hela kroppen och inte bara bra uppbyggnadsträning för elitsatsande utan också en hälsokur för vanliga motionärer och ungdomar. Gympan och innebandyn hålls i Ängskolan centralt i Sundbyberg, med duschmöjligheter.

Resten av året tränar vi mellan en och två gånger per vecka, tisdagar och torsdagar. Det är omväxlande orienteringsteknik och löpträning. Ibland har vi stafettlöpning för oss själva eller springer intervaller tillsammans med de äldre i klubben. Orienterings- och löpträningar utgår alltid från Ursviks motionsgård, med duschmöjligheter.

Läger

Stockholms orienteringsförbund (StOF) ordnar varje år ett stort sommarläger under en helg i slutet av maj eller början av juni. Lägre uppskattas av alla ungdomar och är för ungdomar mellan 10-16 år från distrikten Stockholm, Gotland och Södermanland. Föräldrar är välkomna att delta som ledare eller hjälp med olika former av markservice. Behovet varierar.

Vi bor normalt i tält ute på själva lägerplatsen och ofta intill någon badsjö. Lägerplats varierar. Tältandet och det intensiva tränandet med tävlingar på kvällen innebär både lärande, fostrande, busande och en rolig gemenskap där alla kan få nya vänner på köpet.

Domaruddsläget. För lite äldre ungdomar finns ett läger som alltid arrangeras i augusti vid Domaruddens friluftsgård nära Åkersberga. Lägre innebär ofta mycket teknikträning med erfarna ledare och är en bra möjlighet att få riktig kvalitetsträning under en kort och intensiv lägertid.

Tävlingar

För de som vill träna mer är det en bra idé att vara med på tävlingar. På tävlingarna lär man känna varandra och får se olika platser som man aldrig sett förut. Det finns olika typer av tävlingar som är speciellt arrangerade för ungdomar:

Roliga klubbävlingar: Under en säsong arrangerar vi ett antal "sociala" klubbävlingar. Ibland samlas vi efteråt och äter något gott. Vid Lucia har vi som tradition att ha en annorlunda kul och

klurig tävling, tillsammans med de äldre i klubben, som avslutas med en tårttävling (Tårt-KM) för hela klubben.

Ungdomsserien och Nordcupen: I ungdomsserien tävlar man tre gånger under våren, uppdelade klubbvis i olika grupper. Under hösten är det final då alla ungdomar i Stockholm möter varandra i en vanlig distriktstävling. Nordcupen är en tävling mellan olika klubbar i Stockholmsdistriktets norra del. Tävligen är egentligen ett antal deltävlingar som vi springer under lördagar sent inpå hösten. Nordcupen är en jättebra tävling för nybörjare - det finns många olika klasser och banor som passar de allra yngsta. Föräldrar är givetvis välkomna och förutom att följa sina barn ute på plats kan även skjuts till arrangemangen vara till stor hjälp.

KM och DM: Klubbmästerskap och distriktsmästerskap är precis vad det låter. Det finns KM och DM i disciplinerna sprint, kort (medel), klassisk (lång), lång (ultralång) och natt. Inom parentes de moderna aktuella namnen. Därutöver finns naturligtvis också alla vanliga distrikts- och nationella tävlingar i Stockholmsområdet som också har ungdomsklasser.

Budkavle (lagtävling, stafett): Vi i Sumpan brukar åka på de flesta stora budkavletävlingar inom rimliga avstånd. Vårsäsongen brukar vara späckad med tävlingar i budkavleform, bland annat 10-Mila - alla brukar tycka att det är roligt att springa i lag. Budkavle är detsamma som stafett, så det är inget extra konstigt med det.

USM: Är man riktigt duktig blir man uttagen av stockholmsdistriktet att representera Stockholm i Ungdoms-SM (USM). Då får man åka och möta resten av landets bästa orienterare. Sundbybergs IK har under åren varit bortskämda med många framskjutna placeringar på USM. Innan USM hålls även ett USM-läger som är avsett för dem som tas ut att delta i USM. USM går alltid på hösten.

Klubbens träningar

En normal träningsvecka i SIK ser ut på följande sätt under vinter resp. vår/höst. Exakta tider som gäller kan vara andra tider än nedan. All aktuell information kan du läsa om på annat håll, t.ex. på hemsidan www.sik.org/orientering eller via "Skvallersidan" som du hittar på nätet också via hemsidan.

Dag	Vinter	Vår/Höst	Samling
måndag	Gympa/styrka och innebandy	-	Se aktuell kalender
tisdag	Kvalitetsträning(intervaller, backe)	Tränings-OL	Ursvik 18.00
torsdag	Distansträning	Teknik-OL	Ursvik 18.00
lördag	Långdistans i skogen		Hallonbergen 09.30

Teknikträningarna under för- och tävlingssäsongen samarrangeras ibland mellan ett antal "norrortsklubbar" på kartor i bra områden utanför staden. Under vår och höst är det tävlingar de flesta helgerna, och på sommaren brukar vi dra ned något på antalet klubbträningar.

Vi har två samlingsplatser, parkeringsplatsen en bit nedanför Hallonbergens Centrum dit T-bana går (för tävlingar) och Ursviks motionsgård (för klubbträningar). Det normala är att vi använder

Hallonbergen då vi ska åka iväg på tävlingar, och att vi samlas i Ursvik inför teknikträningar då vi brukar försöka rita in banor innan vi åker iväg. Ursviks motionsgård ligger ca 10 minuters gångväg från T-bana Hallonbergens Centrum i Sundbyberg. För exakt information vecka för vecka se kalendern på www.sik.org/orientering

Kontaktpersoner

Vill du komma i kontakt med någon i klubben så går det bra att vända sig till någon personerna nedan. För aktuella e-postadresser, se hemsidan www.sik.org/orientering

Ungdom	Madelene Bjernulf		070-789 27 38
Vuxna	Marita Samuelsson	08-36 17 92	070-450 40 46
Skolorientering	Jan Falk	08-761 03 53	070-756 17 33
Information / TA	Magnus Asplund		070-718 65 00

Hemsidan, Skvallersidan och Budkavlen

Klubben har en **hemsida** på www.sik.org/orientering. På hemsidan hittar du aktuell information om träningar och tävlingar, samt namn på fler personer som du kan kontakta.

För dagsaktuell information om olika aktiviteter, träningar och allt möjligt annat, kolla på **Skvallersidan** som du hittar på nätet antingen via en länk från hemsidan eller direkt via länken <http://niceflow.se/sik>

Varje månad ges ett månadsblad ut till sektionens medlemmar. Månadsbladet heter **Budkaveln** och informerar om aktiviteter som är på gång under den kommande månaden: träningar, tävlingar, ungdomsträning m.m. Budkavlen hittar du på vår hemsida som nedladdningbart PDF-dokument. Vi skickar också ut Budkavlen via e-post eller via vanlig post till de som önskar detta.

Bli medlem

Om du vill bli medlem i orienteringssektionen betalar du två olika avgifter, en medlemsavgift till Sundbybergs IK centralt. Till orienteringssektionen betalar du in en sektionsavgift.

Medlemsavgift Sundbybergs IK, 2010

- T o m 12 år	150:-	Inbetalas på plusgiro 766 13-9 (SIK huvudorganisationens konto).
- 13 – 19 år	200:-	
- 20 år och äldre	300:-	
- Familj	400:-	
- Stödjande	300:-	
- Ständig	Ingen	

Sektionsavgift Orienteringssektionen, 2010

- T o m 12 år	150:-
- 13 – 19 år	200:-
- 20 år och äldre	300:-
- Familj	400:-
- Stödjande	Frivilligt

Inbetalas på plusgiro 28 06 73-5,

Orienteringssektionen

I medlemsavgiften ingår:

- Gratis utnyttjande av Ursviks motionsgård, med styrketräning, omklädning, dusch och bastu.
- Fria startavgifter till orienteringstävlingar för alla ungdomar upp till 20 år.
- Vuxna får tre fria tävlingsstarter i ”vanliga” orienteringstävlingar, därefter betalar man sina startavgifter själv. 2010 kostar en ”vuxenstart” 90 kr. S.k. efteranmälan kostar +50% mer.

För anmälan till tävling där du som vuxen av olika skäl *ej startat*, anmält dig sent efter sista ordinarie anmälningstidpunkt (och även får en ”efteranmälningavgift” som normalt +50% av ordinarie avgift 90 kr) och för tävlingar som arrangeras på sommaren får du betala startavgifterna helt själv.

- Subventionerade tränings- och tävlingsläger, via orienteringssektionen
- Rabatter i olika affärer i Sundbyberg, via det centrala medlemskapet.

Då medlemsavgiften är betald kan du börja springa tävlingar i klubbens färger, men först måste du anmäla sig till klubbens tävlingsanmälarare, kallad ”TA”. Idrottsrörelsen och orienteringssporten har via Riksidrottsförbundet (RF) och Orienteringsförbundet (SOFT) två olika datasystem, IdrottOnline (hemsidor, medlemsregistrering) resp. Eventor (anmälan till orienteringstävlingar) där du som vill anmäla dig till tävlingar måste vara registrerad. Registrering utförs av ”TA” och då behöver du uppge personnummer samt e-postadress. Tyvärr är hela datasystemet upplagt på detta sätt, bland annat för att uppdatering sker via folkbokföringen varför hela personnumret behövs, vilket kan upplevas något integritetskränkande. Kontaktuppgifter till TA-rollen hittar du ovan eller på hemsidan.

Du som är förälder i barnfamilj får göra din egen beräkning på vad som är klokast, att låta ditt barn (barnen) vara medlem till en låg kostnad eller bli familjemedlemmar till en lite högre men fortfarande låg kostnad.

Hemsida: befintlig <http://www.sik.org/orientering>

nya IdrottOnline-hemsidan <http://www.idrottonline.se/sundbyberg/sundbybergsik-orientering>

Skvellersidan: <http://niceflow.se/sik>

Eventor: <http://eventor.orientering.se>

Välkommen till Sundbybergs IK:s orienteringssektion!