

BUDKAVLEN

AUGUSTI 2010

INNEHÅLL

Periodplan från TRUNK
Ungdomsstafetter
Intresseanmälan 25-manna
Naturpasset Motionsorientering 2/9
Återträff O-ringen
Månadslotteriet juni

RESULTAT OCH REPORTAGE

Jukola 2010
Ungdomens tiomila

Bidrag till Budkavlen skickas till budkavlen@gmail.com.

September			
To 2	Nybörjarkurs,	17.00 Ursvik,	
To 2	Motionsorientering (ungdomar springer detta)	17-19, Ursvik	ALLA
Fr 3-5	SM Umeå		Medel och stafett
Lö 4	OK Älvsjö-Örby UP	Lång	Prioriterad tävling
Sö 5	Bromma-Vällingby	Medel	..
Ti 7	Löpträning	18.15 Ursvik	Löpträning för hela klubben
Ons 8	Urviksjoegen		Löptävling Ursvik, för alla åldrar.
To 9	Nybörjarkurs, OL träning för övriga ungdomar	17.00 Ursvik,	
Lö 11	DM Medel, Tumba UP		Prioriterad tävling
Sö 12	DM Lång, Tumba UP		Prioriterad tävling
Ti 14	Löpträning	18.15 Ursvik	Löpträning för hela klubben
To 16	Nybörjarkurs, OL träning för övriga ungdomar	17.00 Ursvik,	
Fr 17	Nacka By Night, Ravinen,UP		Prioriterad tävling, natt!
Sö 19	DM, stafett, Rånäs		Laguttagning, anmäl intresse senast 2 Sep, klasser för alla HD12 och uppåt
Ti 21	Löpträning	18.15 Ursvik	Löpträning för hela klubben
To 23	Nybörjarkurs, OL träning för övriga ungdomar	17.00 Ursvik,	
Lö 25	Österåkerskaveln, samt medeldistans tävling för vuxna		Tävling som passar alla, anmäl intresse senast 16 Sep (även inskolningsklass).
Lö 25	Lidingöloppet		
Sö 26	Lilla Lidingöloppet		Löptävling för ungdomar
Ti 28	Löpträning	18.15 Ursvik	Löpträning för hela klubben
Ons 29	Natti-Natti IFK Enskede, nattsprintstafett		
To 30	Nybörjarkurs, OL träning för övriga ungdomar	17.00 Ursvik,	

Stafetter mm

I September är det ett par stafett tävlingar där nästan alla ungdomar kan vara med.

19 Sep DM stafett Rånäs (Rimbo). Vi försöker ha lag i nästan alla klasser men det finns också chans för de små att springa en klass som heter Ung12 (upp till 12 år) eller Ung16 där man får ha skugga.

Anmäl intresse senast tisdag 31 Aug så att vi kan göra lagsammansättning.

25 Sep Österåkersstafetten. Vi försöker ha lag i alla klasser och även lag i inskolningsklass där man får ha skugga med sig.

För er 11 år och äldre kanske det finns chans att springa 25 manna 9 okt. Om ni inte anmält intresse redan så hör av er till mig eller Hans Olsen.

3 Okt är det final i ungdomsserien i Vaxholm. Ni gjorde alla en riktigt bra tävling i onsdags och vi vill ha så många som möjligt med på finalen 3 Okt.

Det blir många tävlingar men också mycket roligt att vara med på!

Svara så snart som möjligt

Bengt

Intresseanmälan 25-manna

Hej, hösten närmar sig och det är dax att försöka sätta ihop Sundbybergs IKs tre lag till 25-manna. Men för att det skall kunna lyckas behöver jag din hjälp genom att du ställer upp och springer. :-). I år går det i härlig lurig terräng i Kårsta norr om Vallentuna. Drömterräng bitvis om jag får säga det själv.

Anmäl dig genom mail till >hans.olsen@globalnet.net< så fort som möjligt eller på vår skvaller sida, alla behövs gammal som ung.

Hälsningar

UK Hasse Olsén

Välkommen till Naturpasset motionsorientering vid Ursviks Motionsgård Torsdag 2 September

Orientering är en fantastisk motionsform för att motionera "både kropp och knopp". Och så får man en härlig naturupplevelse på köpet. Motionsorientering är en enklare form av orienteringsarrangemang där man visst kan tävla, men där motion är i fokus. Här kan man starta när man vill, man kan springa flera tillsammans och man väljer fritt vilken svårighet man vill ha på orientering och fysisk utmaning. Man kan promenera, jogga eller springa.

Det finns 4 banor att välja på, en nybörjarbana på 2 km och 3 banor mellan 2 och 5 km för dig som känner dig bekväm med grunderna i orientering.

Elektronisk stämpling

Med införandet av elektronisk stämpling för 10-talet år sedan har orienteringssporten fått en ny dimension. Nu kan man som löpare inte bara få reda på sin egen sluttid, utan även mellantider och "sträcktider" (dvs tiden mellan 2 kontroller) på banan. Dessutom kan man jämföra sina tider med alla andra som sprang banan. Analysen och diskussionen efteråt har blivit en extra krydda.

Elektronisk stämpling är väldigt enkel att använda. För att registrera en stämpling sticker man bara in den elektroniska "SportIdent-pinnen" som varje löpare har med sig i hålet på kontrollens ovansida. Man får kvittens både med ljus- och ljudsignal. Du kan starta när du vill mellan kl. 17.00 - 19.00. Kostnaden är 60 kr för vuxna och 40 kr för ungdom (under 17 år). Du får en karta med inritad bana och SportIdent-pinne får du låna. Dusch och bastu i Ursviks Motionsgård ingår i anmälningsavgiften.

Har du frågor och undrar över något är det bara att fråga våra glada värddar som gärna hjälper dig.

Läs mer om motionsorientering på <http://www.motionsorientering.se>

Sundbybergs IK

Återträff - O-ringen den 10/9

Även om vissa av er är kvar på O-ringen campingen eller ligger i en stuga i Kilsbergen och begråter resultat från O-ringen, kanske det kan vara intressant att träffas och ha lite fredagsfest med resultatuppföljning, gröna mössan utdelning och äta lite gott.

Vi träffas den 10/9 i Ursviks motionsgård med drop in kl: 18.00-19.00. Sen blir det bilder och resultat m.m

OBS! Var och en tar med sig mat och dryck.

OBS! Anmäl er till mig på e-post :

tamlundin1 snabel a [hotmail.com](mailto:tamlundin1@hotmail.com)

Även ni som inte var med på O-ringen är välkomna att ta del av bilder, samkväm m.m.

SIK bjuder på kaffe och bulle.

Välkommen

Vinnare i sektionens lotteri mars 2010			
vinst nr	lottnr	vinnare	belopp
1	39	Mats-Ola Öberg	250 kr
2	56	Åke Linderoth	150 kr
3	10	Ingegerd Carlsson	100 kr

STORT GRATTIS!!

Dragningen har gjorts på SIK:s kansli
av Ylva Wastesson, tel. 08 – 28 11 15.
Nästa dragning i april.

/ Lisa

• Resultat och reportage

Jukola 2010

Laguppställning

str 1 Fredrik 9.8km skymn.

str 2 Ronny N 10.0km natt

str 3 Peter K 11.3km natt

str 4 Mårten S 6.9km gryn.

str 5 Jonas 6,9km dag

str 6 vakant 9.3km dag

str 7 vakant 13.3km dag

Venla-kavlen klarade sig utan nederbörd, men allt efter att dagen gick anade vi vad som skulle komma. Lagom till starten, ackompanjerad av en automatgevärssalva (vi är ju i Finland) vid 22.55, började det regna och sedan regnade det till framåt kl. 5-6 på morgonen.

Tyngre och tätare skog har då inte jag sprungit i, vilket min insats visar, extra svårt på natten med tät skog och mycket sly, samt lerigt, vilket elittiderna också skvallrar om. Fredrik gick ut på startsträckan och gjorde väl en bom, men höll ihop det bra och tog in oss på plats 675 tror jag. Jag gick sedan ut på andra och det tog en halvtimme för mig att hitta 1:an. Sedan var det roliga slut. Jag bet ihop och tuggade runt. Bommen på ettan gjorde att lampan slocknade 3 kontroller från mål. Tog rygg på några finnar och hängde på in mot mål. P.g.a. lampan såg jag inte att de satt 3 täta kontroller på slutet, varvid jag hoppade över den näst sista som satt i kanten på TC, 100 m från sista. På 3:e gjorde Peter en bra insats och på samma sätt gjorde Mårten och Jonas. Simon Skogman, inlånad från OK Tisaren, gjorde ett mycket bra lopp i den tunga terrängen. Tyvärr blev vi ju diskade redan på andra, så förvarningen i växelhagen funkade inte, vilket fick till följd att en del av oss fick stå onödigt länge i växeln.

Likväl var vi alla på gott humör då solen tittade fram på söndagen och efter en relativ kort resa äntrade vi båten, åt buffé så det kom ur öronen och sov som barn efter det...

Lite bilder från resan finns på Sundbybergs IKs Facebook fan page.

Ronny Nordgren

Ungdomens Tiomila och den förlorade Skogaholmslimpan

Efter att ha gått igenom antalet intresserade och vilka som var hemma från semester så bestämde vi detta år att köra ett kombinationslag med Waxholms OK. Detta kändes mycket bra eftersom Waxholm på sätt och vis är en avknoppklubb från SIK (Vi kan vara stolta över att ha en avknoppklubb snarare än sammanslagning som är mest på modet nuförtiden).

Det blev ju en del sena återbud också men till slut hade vi 11 entusiastiska löpare (7st SIK and 4 st Waxholm) och kunde ge oss av mot Västergötland.

Själv gjorde jag min andra lagledarinsats i detta trettionde ungdomens Tiomila. Förra gången jag var lagledare var för det allra första Ungdomens Tiomila 1981 för Ik Gandvik, där Magnus Södervall var lagets yngste medlem (och nu har även han varit gubbe länge!). Sparresäter är också klassisk mark för gamla västgötar som jag och lagledarkamraten Krister G. Här hölls nämligen på forntiden Västergötlands motsvarighet till Domaruddslägren. Trots allt detta var det dock riktigt bökgig skräp terräng även om tävlingen var ytterst välarrangerad och mycket trevlig.

Starten i huvudklassen gick 02.30 och den tidiga natten var mycket tyst vid campingen vid TC (tänkligen osannolikt med tanke på antalet tonåringar som var närvarande). Själv valde jag att sova utanför tältet för att låta löparna sova i fred. Dock fick jag då närgånget besök av en räv som framför mina ögon smet iväg med frukostbrödet!!!! En snabb insats räddade rågakorna men Skogaholmslimpan återfanns aldrig!

De två första långa sträckorna togs av Nils G och Simon M. Båda två var tämligen missnöjda efteråt efter att ha fastnat i grönområden och börjat köra kontrakurs. 'Inte ens om man anstränger sig kan man missa lika mycket som jag gjorde' hävdade Nils.

Vi var ganska långt efter men sedan började en rad alldeles utmärkta sträckor där vi kom ikapp och sprang om många lag. På sträckorna tre till åtta sprang: Anton G, Markus H, David M (motsvarar lång anatten fast på dag), Astrid och Markus H (Waxholm), Oscar S (Waxholm) och Tove S på åttonde.

Erland hade fått den otacksamma uppgiften atts pringa långa svåra nionde sträckan. Lagledarnas tanke var att det skulle vara många lag och sträckan rak och Erland springer man helt enkelt inte ifrån! Oturligt nog var Erland helt solo och det blev alldeles för mycket bommar så han fick ge sig. En bra erfarenhet och nästa år kommer det att ge goda resultat. Josef körde sista i omstart och gjorde en mycket bra lopp.

Vi vilade lite och lämande sedan TC som sista klubb strax före löpare som skulle springa lördagens medeldistans kom till platsen.

Vi var rätt trötta när vi kom hem men det var oerhört roligt.

Tävlingen har diskuterats flitigt på hemsidor efteråt, av två olika anledningar. HD12 klassen på fredagen hade en banläggarkiss vid första kontrollen där två kontrollpunkter med lika beskrivning fanns nära varandra. 35 av 80 lag stämplade fel!!!! Inte särskilt bra banläggning och framförallt inte för 12 åringar. Man får gärna ge dom klurigheter men inte luras på det sättet.

Den andra anledningen är antalet kombinationslag i huvudklassen. Antalet lag har minskat och ytterst få av dessa är rena klubblag (i Stockholm klarade bara Attunda, Ravinen och Tullinge det). Många inlägg har gjorts angående hur kombinations lag får sättas samman och hur man ska uppmuntra rena klubblag mer.

Jag hoppas vi kan bidra till en positiv trend genom att ha vårt helt egna lag till nästa år. Rita in denna tävling i er kalender alla ni födda 93 och senare. Givetvis hoppas jag att vi kan fortsätta samarbeta med Waxholm men det kan ju göras på många andra sätt.

Nu kör vi vidare mot höstens stafetter: DM, Österåker, 25-manna, daladubbeln och kanske Smålandskaveln!

Bengt