



ALMBYBLADET

- MEDLEMSBLAD FÖR ALMBY IK

NR 2 2007

GRUNDAD 1923 CYKEL MOTION ORIENTERING SKIDOR

I detta nummer: Kimmy till salu



Seger i år igen på Mallorca

Reportage från tävlings- och träningsaktiviteter
vårvintern 2007

I detta nummer:

<i>En valberedares testamente</i>	3
<i>Nygamla namn i årets styrelser</i>	4
<i>Vårt kära Kimmy</i>	6-9
<i>Trekampen vanns av ungdomarna</i>	10
<i>Godisjakt 2007</i>	11
<i>Efter stormen Per</i>	11
<i>Årets prestation 2006</i>	12
<i>Röd/vit tjeckisk mästarinna</i>	12
<i>Joggin</i>	13
<i>Mallorca och bra säsongstart</i>	14-16
<i>Naturpasset 2007</i>	16
<i>Skidsäsongen som var</i>	17
<i>Spring-Cup 2007</i>	18-19
<i>Stigtomtakavlen 2007</i>	20
<i>Träning med annan klubb</i>	21
<i>Friskvård - värt pengar</i>	22
<i>Nya regler för pannlampor</i>	23
<i>Ullmax</i>	24

DIGITALISERING AV ALMBYBLADET

I och med detta nummer av Almbybladet påbörjas digitalisering av bladet. Detta nummer kommer förutom att det skickas ut per post även att skickas till de epostadresser som vi hitills fått in till vårt register samt publiceras på hemsidan. Även för nästa nummer kommer motsvarande utskick ske.

Därefter kommer vi dock övergå till att enbart publicera tidningen på hemsidan och via epost samt via ett mindre antal tryckta ex som kommer kunna hämtas i Ljungstugan från förutbestämda datum.

Almbybladet kommer att därmed kunna publiceras inom en kortare tid efter manusstopp och därmed uppnå högre auktalitet. Förhoppningsvis ska den även på sikt kunna komma ut oftare.

Inför Almbybladet 3 2007

Vi i redaktionen efterlyser material till nästa Almbyblad. Vi vill ha materialet till 31/7. Det kan vara vad som helst; foton från tävlingar, ett litet kort referat från t ex Klubblägret i samband med sommarlandssprinten, minnen från Kimmy, åsikter, utdrag ur bloggar, 5-dagars. Ja kort vad som helst.

Har du flyttat?

Kom ihåg att meddela Peter Kristoffersson, kristoffersson_peter@bredband, så att han kan ändra i registret. Det är viktigt så att vi kan nå er med exempelvis information och med Almbybladet.

Epostregister

Vi hade en gång ett register med medlemmars epostadresser. Dock så byter ju många adresser med tiden och vi tror att det vore bra om ett register över så många som möjligt fanns. Ni kan meddela Peter om detta också.

EN VALBEREDARES TESTAMENTE

Varje förening med självaktning utser en valberedning vid varje årsmöte. Mötet förväntar sig då att denna beredning ska göra, om inte årsmötets jobb, så dock förmedla förslag som mötesdeltagarna bara har att instämma i.

Men hur skall en valberedning fungera? Utan ha något universalrecept, vill jag skissa på några olika alternativ. Goda eller mindre goda. Min förhoppning är att några råd skall falla i god jord. Jag anser nämligen att valberedningen har en viktig uppgift. Sättet att arbeta kan betyda föreningens utveckling, stagnation eller tillbakagång.

Så till mina skisser:

1. Uppgiften faller i glömska ända tills tid för årsmötet blir känt. Brådska, på gränsen till panik utbryter. Jobbet går sedan enligt 2 nedan, men, men...

Självklart en förkastlig metod.

2. Valberedningen drar igång när styrelsen kallar den till sig. Därefter sätter man sig vid telefonen och söker övertala medlemmar att fylla de vakanser som uppstår genom att en och annan styrelsemedlem avsagt sig omval. Valberedningen tycker sig ha gjort sitt när man satt namn på vakanserna.

En vanlig metod, och den kan ge bra resultat om turen är med.

Men leder den till utveckling? Knappast.

3. Valberedningen startar direkt efter det årsmöte som tillsatt den. Man deltar i föreningens verksamhet allt efter förmåga och intresse. Man för en dialog med de olika styrelserna och lyssnar på medlemmar så mycket man kan, allt efter tid och tillfällen. Varje tankeutbyte som en valberedare har inom föreningen är en liten bit till det bygge som skall bli en ny styrelse så småningom. När den första formella valberedningsträffen äger rum är det tre grundbultar som skall redovisas:

1. Vilka viljor finns det inom styrelsen och hos medlemmarna? Går viljorna i takt?

2. Sammansättningen; kön, ålder, intressen. Mångfald samtidigt som det skall vara ett fungerande arbetsslag.

3. Kontinuitet och nytänkande. I varje förening som har några år på nacken har det bildats en kultur, som det gäller att slå vakt om, men utan att formerna stelnar.

Lycka till vill jag säga till Per Håstlund, Gunilla Saikoff och Magnus Pettersen.

Klas-Olof Jansson

PS: Detta är mina sista rader som redaktör för Almbybladet. Nu tar nya krafter över, och kanske får jag med en rad då och då. DS



Arkivbild: Klas-Olof i skrivartagen.



NYGAMLA NAMN I ÅRETS STYRELSER

Huvudstyrelsen

Kjell Sunesson, Ordförande
Annica Hellgren, Sekreterare
Peter Kristoffersson, Kassör
Barbro Torpfeldt, Ordf Cykelsektionen
Isabella Jörgensen, Ordf Motionssektionen
Anders Lindkvist, Ordf Skid- och Orienteringssektionen
Göran Saikoff, Ekonomiansvarig
Valter Fall, Fastighetsansvarig
Malin Wiklund, Vice Ordförande
Charlotte Wahlström, Suppleant
Kristina Åbjörn, Suppleant



Kjell ställde upp ett år till.

Cyklelsektionen

Barbro Torpfeldt, Ordförande
Lars Pettersson, Sekreterare
Ingrid Wolf, Kassör
Bengt-Göran Nilsson, Ungdomsverksamhet
Ola Hellström, Elit
Patrik Schöllin, BMX
Marie Jander, Ungdom
Jonas Victorin, Elit
Klas-Olof Jansson, Seniorkonsult



Barbro tar tag i cykelstyret.

Motionssektionen

Isabella Jörgensen, Ordförande
Gunilla Frendelius
Laila Sunesson
Rose-Mari Tambour

Skid- och Orienteringssektionen

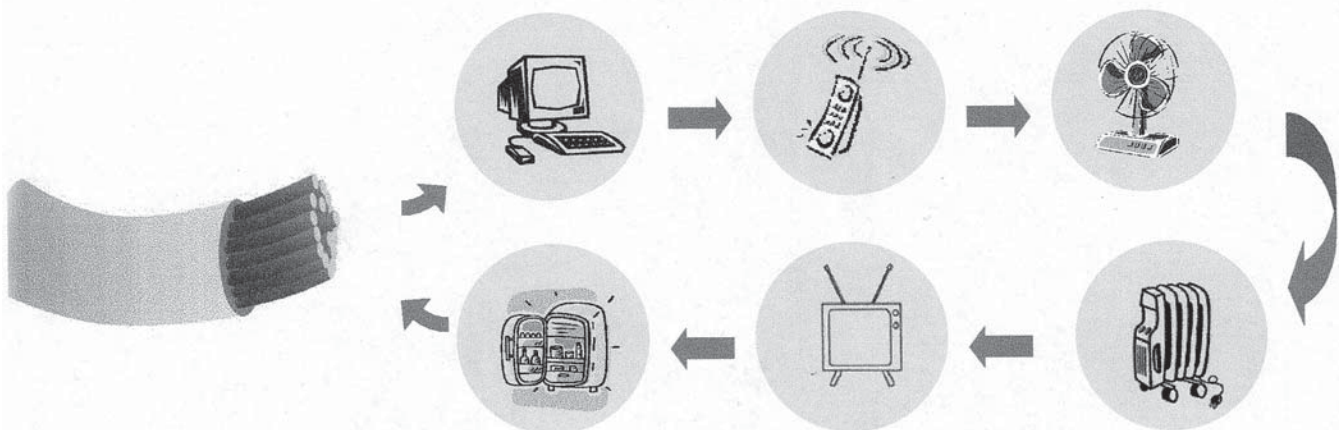
Anders Lindkvist, Ordförande
Karolina Karlsson, Sekreterare
Mona Hull, Kassör samt ungdomsverksamhet
Håkan Svensson, Vice Ordförande samt arrangemang
Charlotte Wahlström, Träning och tävling
Pär Dudal, Skidor
Christer Tapper, Kartor och skidor



får framtiden att fungera

- Projektering
- El, Rör, Kyla, Vent, Styr, Tele/Data, Larm o Säkerhet
- Drift & underhållsavtal

Kvalitets och Miljöcertifierade i enlighet med
ISO 9001 & 14001



Bravida levererar framtidens lösningar när det gäller IKT (Informations- och kommunikationsteknologi), el, tele- och datanät, ventilation, VS och intelligenta lösningar. Bravida kan svara för alla led i produktionen - från design och projektering till drift och underhåll. Bravida finns på mer än 400 orter i Norden och har därmed en unik närhet till kunderna. Huvudägare är Telenor ASA och Procuritas Capital Partners.

I Örebro är vi ca 150 personer.

JOUR 019 - 10 21 60

Bravida Mellersta AB
Osmundgatan 10
Box 981
701 33 Örebro

telefon 019 - 19 62 00 telefax 019 - 611 88 60

www.bravida.se

VÅRT KÄRA KIMMY

De flesta av oss har väl minnen av Kimmy på ett eller flera sätt. Kimmy, vårt torp i sluttningen mellan Garphyttan och Ånnaboda, vackert beläget med Skvalebergets naturreservat in på tomten. Det har rått delade meningar inom föreningen angående om torpet skulle behållas eller om vi ska skona torpet från förfallning genom försäljning till någon som har tid och ork att hålla det vid liv och vigör. Den första mars gav årsmötet så sitt godkännande till avyttring av torpet till förmån för Ljungstugan. Det är nämligen det som vi i styrelsen vill lägga tid och kraft på; omdisponering och uppfräschning av Ljungstugan och dess närmiljö.

Mina minnen från Kimmy

Jag får börja med att erkänna att jag är en av dem som hade svårt att hålla med om att Kimmy borde säljas. Det hade, förstår jag så här i efterhand, mycket att göra med att jag inte sett Kimmy sen mitten av tonåren och att de minnen jag har är från läger i 12-årsåldern.

Som barn så ser man ju inte riktigt torpet för det det kanske är. Nej för mig så betydde Kimmy barkbåtssrace i bäcken, uppspikning av roliga skyltar på både lämpliga och olämpliga ställen i och runt Kimmy. Ja, skyltar fanns det ju gott om i baracken med de häftiga målningarna på väggarna. För er som inte varit i Kimmy så är det någon eller några som ägnat mycket tid åt att måla almbyclädda människor som springer runt i en skog på väggarna i ett av rummen i baracken.

Kimmy innebar även att man fick pumpa upp dricksvattnet själv ur brunnen, att man lagade mat över grill eller öppen spis, att få lyssna till spökhistorier om Ulan, kortspel, och att få sova jättemånga i sängen som har tre våningar. Kort sagt, Kimmy var ett äventyr vid varje besök.

De flesta generationer har nog sina nostalgiska minnen från Kimmy och sina egna skäl till varför man vill behålla Kimmy men hur många har faktiskt besökt Kimmy på senare år och sett hur det ser ut? Och hur många har lagt ner tid på att klippa gräs etc. Svaret är, tror jag, inte särskilt många. Dock ska det lämnas en stor eloge till er som varje sommar gjort det ni kunnat för att hålla torpet vid vigör.

Ja till att avyttra torpet

Nåväl, beslutet om att avyttra Kimmy godkändes som bekant på årsmötet. Så blev det då dags för oss att ta en titt på vad vi behövde göra inför försäljningen av Kimmy. Jag, Peter och Valter fick av styrelsen i uppdrag att åka upp till Kimmy och se över läget. Detta gjorde vi tredje helgen i mars.

Det var verkligen ett uppvaknande för mig. Kimmy såg inte alls ut som jag mindes. Nej vad jag såg var mossa och flagande färg på väggar och knutar, en barack som är fallfärdig, en brunn som saknade ränna, ja listan kan faktiskt göras lång. Och inuti Kimmy luktade det unket, men det är ju inte så konstigt eftersom det varit vinter och stugan stått ovädrad ett bra tag. Det mest positiva intrycket var nog faktiskt dasset som såg rent och fräscht ut inuti och faktiskt luktade helt ok.

Under vårt besök vid Kimmy dokumenterade vi läget genom en mängd fotografier och små notiser på ett block. Vi skulle ju nämligen arbeta fram en plan för vad vi skulle göra under arbetsdagarna vid Kimmy den 14-15 april.

Några dagar efter vårt besök vid Kimmy arbetade vi vid ett au-möte fram en ambitiös plan för vad vi ville göra för att fräscha upp Kimmy. Listan inkluderadeurstädning av Kimmy, rengörning av stugans fasader samt målning, röjning, iordningsställande av ränna till brunnen,urstädning och uppeldning av baracken, byggande av redskapsbod, målning av dass. Allt som allt räknade vi med 10-15 personer per dag. Ja visst låter det ambitiöst och det var

det nog också. Men vi gjorde faktiskt det allra mesta av detta under de två arbetsdagarna med undantag från att elda upp baracken och bygga redskapsbod. Baracken ska istället Rolf Gunnarsson frakta bort och något redskapsskjul ska vi nog inte bygga.

Jag är dock riktigt imponerad av vad vi maktade med under arbetshelgen. Det återstod faktiskt bara bortfraktande av skräp, uppeldning av rishög (vädret var för bra under helgen) och målning runt ett fönster samt ett par husknutar när vi gjort vårt. Och förstås återstod att frakta bort baracken.

Kimmy visar sig snart från sin allra bästa sida för när målningen är helt klar ska även vårblommorna och idegranarna blomma, trädens knoppar slå ut med mera.

FÖRE



FIKAPPAUS I SOLSKENET



Fika i gröngräset under en av arbetsdagarna. Vädret var mycket väl valt för att piffa upp Kimmy. Övriga helgen i april bjöd på sämre väder.

EFTER



Bilderna är tagna 18 mars respektive 28 april men Kimmy såg faktiskt så fint ut redan den 15 april. Vi kan göra stor skillnad (!) bara vi hjälps åt. Stort tack till alla ni som var där eller som kom förbi för lite småprat.

Styrelsen tycker jag sprudlar av handlingskraft kring frågan Kimmy och det finns mängder med goda idéer för hur vi nu ska gå tillväga. Vi har dock enats om att själva ta hand om försäljningen för att slippa höga mäklararvoden. Det vore ju synd om 30 000 försvann på att låta en mäklare annonsera, hålla visning och sköta budgivning när vi klarar av det själva!

Vi tänker oss följande upplägg: annonsering i Nerikes Allehanda och kanske blocket. Annonserna ska innehålla en bild på Kimmy i solsken, kortare lockande information, kontaktperson, info om visningsdatum, utgångsbud och om var intressenter kan hitta mer information. Vi har tänkt utnyttja vår hemsida för detta, här ska finnas gott om bilder, information, kuriosa, info om budgivning etc. Visning ska så ske vid lunchtid den 26 och 27 maj. Låt oss hoppas att vädret då blir fint!

Närmare detaljer får en försäljningsgrupp bestående av Göran, Peter och Valter utarbeta. Det är ju mycket som måste göras rätt vid en försäljning men det kan ju knappast bli fel med fastighetsansvarig och två ekonomer vid rodret. Utgångsbud är heller inte satt ännu men man kommer att titta på vad andra liknande objekt ger.

”Styling”

Ja nog har vi försökt styla Kimmy så gott det går på utsidan. Det återstår nu mest detaljer som ska finnas där under visningen så som rena gardiner, bäddade sängar, mattor och dukar. Barbro har även tagit kontakt med en liten inredningsbutik i Frösvidal som är intresserad av att låna ut material mot att få göra lite reklam under visningen. Vad annat kan sägas än att det är en utmärkt idé.

Vid manusstopp för nästa Almyblad, den sista juli, har vi förhoppningsvis hittat en köpare till Kimmy.

Skrivet av: Annica Hellgren

Foto: Valter Fall

TILL SALU

Torpet Kimmy ligger i direkt anslutning till “Skvalebergets Naturreservat”. På tomten finns gott om utrymme och på våren finns både blommor och idegran.

Fastighetsbeteckning: Örebro, Filipshyttan 1:11

Gatuadress: Filipshyttan 540

Boyta: 33,6 kvm, **Byggår:** ca 1850

Areal: 4940 kvm

Pris: 210 000 kronor som utgångsbud.

Kontaktperson:

Kjell Sunesson, 070-9663258

Byggnadssätt: Stomme av timmer. Bjälklag av trä. Fasad av timmer. Takbeklädnad: taktegel. Fönster: 2-glasfönster. Ventilation: självdrag. Vatten: grävd brunn, vatten är ej indraget i hus. Avlopp: avlopp saknas. Uppvärmning: öppen spis. El saknas.

Planlösning: 1 sovrum med 6 bäddar, 1 allrum med vedkamin och 1 kök med vedspis. Uteplats i söderläge och veranda på 6,75 kvm i sydvästläge. På tomten finns vedbod och utedass.

Ekonomi och servitut: Driftskostnader okända (veduppvärmning). Fastigheten är ej pantsatt. Inga servitut är aktuella. Vägförening (fastighet är medlem) svarar för delar av tillfart. Egendomen köpes i befintligt skick.

Vägbeskrivning:

Åk från Garphyttan mot Frösvidal. Kör in på en liten väg till vänster, 100 meter före skylt ”Häggen”. Ta höger i T-korsning. Torpet ligger några 100 meter in längs vägen.

Tillträde: enligt överenskommelse.

VISNING: 26-27/5 kl 10-13

I nästa nummer:

Sagan om Kimmy

En krönika - forskningsrapport om torpet i Kilsbergen
nedtecknat av S-O Hultin

Från "Undantag" till Ulan

Från Ulan till Almby IK

Från Kollektivhus till klubbstuga

Skröner

Äventyr

Gemenskap

Almbyanda

Lokal partner – global kunskap

Från våra 70 kontor får du tillgång till Nordens största tekniska konsultverksamhet. Vi erbjuder helhetslösningar inom infrastruktur, byggande, management och IT.

Ramböll-koncernen har drygt 4 000 medarbetare på 70 kontor i Danmark, Sverige, Norge och Finland samt internationella aktiviteter från 50 kontor utanför Norden. www.ramboll.se.

RAMBOLL

Fabriksgatan 54C, 702 23 Örebro, Tfn 019-16 67 00, Fax 019-16 67 46

2-1 - UNGDOMARNA VANN TREKAMPEN

Det blev en stenhård kamp in i det sista när ungdomarna och seniorerna möttes i den avslutande grenen i vinterns trekamp. Ungdomarna gick först i mål och blev därmed vinnare.

Det stod 1-1 efter de två första deltävlingarna: Seniorerna vann skogskrocket i november och ungdomarna vann vattenrutschrace i januari. Så allt skulle komma att avgöras genom orientering - i datorer.

Jonas Marjamaa var tävlingsledare. Efter lite datorstrul, och sedan provlöpning i programmet Oriantica, gick startskottet för kvällens första etapp av fem. Vid ungdomarnas dator satt Malin och Tobias Lundberg, Hanna Wedin, Ebba Saikoff och Carl Carlsvärd. Seniorerna Anders Lindqvist, Per Håstlund, Stefan Wedin och Mats Carlsvärd hade inte en chans i den första etappen.

Men matchen vände snabbt. Seniorerna fick upp farten och tog hem både andra och tredje etapperna. Då trodde nog de flesta att det skulle bli en promenadseger för seniorerna, men är man inte skärpt hela tiden kan det svänga fort. Under den fjärde etappen gjorde seniorerna några småbommar och ungdomarna målstämplade först.

Glasspaus och 2-2 inför den femte och sista etappen. Det som nu hände mellan kontroll fyra och fem kan förmodligen förklaras med nervositet. Linkan, som hittills varit säkerheten själv, gjorde en otrolig bom, kom in på fel stig, missade att kolla kompassen och var till slut helt vilse. Han hamnade så småningom vid kontroll fyra igen.

Då var ungdomarna redan i mål. Triumfen var ett faktum och vandringspriset "Den trasig krocketklubban" delades ut av arrangörerna Susanne och Karin.

Inga ledsna miner hos seniorerna som får försöka ta revansch nästa vinter.

Rapportör: Mats Carlsvärd

Fotnot: Mer info om Oriantica finns på <http://www.melin.nu/oriantica>. Det finns även ett annat spel som är mer grafiskt utvecklat på <http://www.catchingfeatures.com>.



GODISJAKTEN 2007

Traditionsenligt avslutades lördagsträningarna med godisjakten. I år var det ToT kommittén som arrangerade träningen den 10 mars. Ett antal kontroller var inritade på kartan och vid några av dessa hängde det godispåsar. Efter gemensam start så var det bara att försöka komma först till så många kontroller som möjligt och förhoppningsvis hitta en påse godis. Av någon anledning så misslyckades jag med att få med mig något från skogen. Jag tycker annars att jag har ett väl utvecklat godissinne. Men det var det fler som hade...

Eftersom vi är en klubb där man tar hand om varandra så hälldes allt godis upp i en skål. Och efter maten, som bestod av mackor, så får man ju som bekant äta godis. Vilket vi gjorde.

Vi var ett tiotal som jagade runt i skogen denna dag och det har väl varit ungefär samma antal på lördagsträningarna under vintern. Det är tråkigt att det inte är fler då det är ett bra och trevligt tillfälle att träna tillsammans. Frågan väcktes inför vintern om vi skulle ändra tid och kanske dag för lördagsträningen. Just med tanke på att det har varit färre deltagare. Värt att fundera över till nästa säsong. Kom gärna med synpunkter!

Av: Malin Wiklund

Pålitliga!

Vi värnar om kundens värde och säkerhet.
Det bygger på trygghet och engagemang.

PEAB

Box 981, 701 33 Örebro, Tel 019-19 61 00

BLAND ROTVÄLTOR OCH HYGGEN

Efter stormarna Gudrun och Per har en hel del träd fått ge vika. 5-dagars 2005 i Småland gav en liten försmak på hur det kunde se ut även om arrangörerna ska ha alla heder av att de verkligen försökt röja så mycket som möjligt. Och det var väldigt fina banor och jag minns inte många rotvältor så här två år efteråt...

Innan jag flyttade till stormland, dvs Kronobergs län, trodde jag att det rörde sig om avgränsade hyggen och i vissa enstaka fall större områden av stormfälld skog. Det var ju det jag sett. Efter några månader har jag insett att mina föreställningar var fel, helt galet felaktiga... Det finns inga avgränsade områden med mindre stormfälld skog utan hela orienteringskartor består numera av gigantiska hyggen med ridåer av skog som skonats av stormarna däremellan. Vid en tävling i Värnamo stod det i PM att enstaka liggande träd kunde finnas i löpstråken. Det måste varit årets underdrift, alla kategorier. Av banans knappa 6 km var det kanske 400 m där jag inte behövde klättra eller hoppa över liggande träd eller kryssa mellan rotvältor. Efter den tävlingen kände jag mig glad över att få flytta tillbaka till Stockholm där det inte bara finns hyggen att träna orientering på. Framöver ska jag känna glädje över att få sträcka ut löpsteget i icke stormfälld skog och sända en tanke till de stackare som inte haft så stor tur. Det är inte roligt att inse att alla kartor man haft numera består av stora hyggen det inte går att bedriva meningsfull orientering på...

/Tillfälliga Växjöbon Linn

PLAKETTEN FÖR 2006 ÅRS BÄSTA IDROTTSPRESTATION TILLDELAS...

Namn: Magnus Pettersen

Idrott: Cykel

Ålder: 38 år

Yrke: Affärsanställd; Norra Cykel och Motor

Bor: Radhus i Lundby

Familj: Sambo Birgitta Karlsson, sönerna Erik och Adam

Största framgång 2006: Segern i "Långa Lugnet" i Falun, tätt följd av flera framskjutna placeringar.

Red:s anm: Sambon Birgitta, som tagit fotot på Magnus, fick motsvarande plakett 1996.



CYKELSKOLAN KÖR VIDARE...

Onsdagar kl 18.00 är det samling vid Ljungstugan för de som vill träna tillsammans med andra cykelintresserade. Ledare finns till hands för ungdomar mellan 8-18 år. För de över 18 år gäller att man hjälper varandra. Träningen pågår till ca kl 19.15. Välkomna!



ZDENKA - TJECKISK MÄSTARE

Zdenka Stara har följt upp den fina insatsen på Spring Cup med att vinna tjeckiska mästerskapets ultra-långa distans.

Almby IK gratulerar!

Foto: Per Håstlund

ALLT ÄR UNDER KONTROLL INFÖR HÖSTENS DM-TÄVLINGAR

Det meddelar tävlingsledare Karolina Karlsson när vårt höstarrangemang kommer på tal.

Arrangemangen det handlar om är DM på medeldistans lördagen den 1 september och långdistans dagen därpå. Fellingsbro GoIF står för kartor och Christer Tapper är trolig banläggare.

Mentorn, K-G Wahlström, delar Karolinas lugna tillförsikt. Men alla funktionärsposter är naturligtvis ännu inte tillsatta.. Den som själv vill välja uppdrag gör klokt i att snabbt sätta sig i förbindelse med Karolina. Hon nås på

Telefon: 0705-848078

E-mail: karolina56@hotmail.com

JOGGIN

Hösten 2006 startade motionssektionen på uppdrag av klubben "Joggin".

Motionera tryggt

Tanken är att kvinnor tillsammans med någon medlem från klubben kan motionera tryggt ute i våra skogar. Självklart är vi inte de som säger nej i fall det dyker upp en eller annan karl heller. Idén bygger på att ingen ska behöva känna sig rädd eller otrygg när de motionerar. Tillsammans med andra ska man få sällskap och känna sig trygg.

Det är naturligtvis deltagarna som bestämmer sin egen motionsform och på vintern då vädret tillåter erbjuder vi även möjligheten att åka skidor på spåren i Markaskogen. För den som varit uppmärksam och tittat på Tvärsnytt, NA s webbsite och läst Nerikes Allehanda har man kunnat läsa och höra mer om Joggin som under hösten fick en del medieutrymme. Trots denna pr har det varit lite si och så med uppslutningen men vi hoppas att vårens intåg kommer ändra på det och att vi kommer se fler ute i skogen på torsdagarna.

En ide som vi för tillfället spinner vidare på är att i anslutning till passet ha olika föreläsningar med tema motion, kost och andra intressanta och passande ämnen vilket vi hoppas ska locka.

Välkommen du också almyit på torsdagar klockan 18.00 då vi träffas vid Ljungstugan vid Markaspåret.

Text: Isabella Jörgensen

Foto:K-O Jansson



Vi jobbar för din säkerhet i trafiken
Använd bilbälte och håll hastigheten
så blir du en vinnare!

NTF Örebro län - din vän i trafiken
www.ntf.se/orebro

SÄSONGEN HADE INTE ENS BÖRJAT... ... DÅ FÖRSTA SEGERN KOM!

Träningsläger för Almbys elitcyklister samt sportklungan.

De två första veckorna i april åkte Alby IK:s fyra elitcyklister på träningsläger till Mallorca. Två andra cyklister från klubben följde även med och de kan vi sammanfatta under namnet sportklungan. Här kommer en 14 dagars resa i ett komprimerat format.

Tina, Mattias, Jonas och jag själv, Ola, som alla tävlar i elitklass på den svenska tävlingsscenen åkte utomlands i sällskap med Niclas och Peter. De två sistnämnda tävlar ibland emot varandra i sportklass samt har nyligen startat upp hemsidan www.sportklungan.se där av smeknamnen på dem. De har skött fotografering samt uppdateringar hela tiden på deras hemsida och tanken är att detta ska fortsätta under resten av säsongen. Kolla gärna in deras seriösa bild av seriös cykling.

Resan dit, incheckning och första passet gick toppen, sen började allt gå utför. Dag två kraschade jag i en utförskörning med min nya carbonhoj. Både jag och hojen fick skrapmärken men som med så mycket annat, ”det kunde ha gått sämre”.

Dagarna rullade på, cyklarna likaså, ibland tränade vi ihop och ibland var och en för sig. Förväntningarna på det fina mallorcavädret kom ganska snart av sig då det molnen var över-representerade väldigt många av dagarna och detta påverkade träningen lite då man inte gärna tar en långtur i bergen när regnet skvalar. Det är förutom kallt och obekvämt utan också farligt i utförsåkningarna.

Seger och en 2:a plats

Tina och jag deltog i en tredagars mountainbike-tävling där Tina kom tvåa i dam-30 klassen och jag tog hem elitklassen. Det var tuffare konkurrens och banor i år än förra året tycker jag som förra året deltog i samma tävling.

Landskamp

Jag körde även en racertävling tillsammans med Jonas och Mattias på 95 km. Startfältet verkade ha hälften spanjorer och hälften svenskar vilket bäddade för en spännande ”landskamp”. Mattias och Jonas visade starka ben och fixade en utbrytning med en örebrocyklist samt två spanjorer som inte är så kämpavilliga med andra än just spanjorer. Detta ledde till att de blev ifattkörda på slutet men Matte kom med i rätt utbrytning i slutskedet av loppet och spurtade in på en tionde plats i det ca 120 man stora startfältet. Jonas och jag kämpade bra och kom in bland de 30 första.

Den sista veckan blandades av regn, sjuk Peter, mer regn och en handskadad Tina. Långpass förvandlades till kortare pass och en vilodag kändes naturlig i ovädret. Grabbarna (-mig) hyrde bil och körde till Palma och hamnade av misstag(?) i fel kvarter med kvinnor i skyltfönstren. De kollade även in hela bergskedjan på det lättare sättet, med bilen.



Foto: Peter Kuchenbuch, Ola inför starten

Intressant analys

Det blev ändå cyklat 12 dagar av 13 möjliga men allt regn gjorde att kvalité fick gå före kvantitet. Jonas, som gillar att analysera det mesta, hade jämfört pulsfiler från förra året och upptäckte att vi körde mindre mil men mera effektivt i år. Eftersom vi tränade/tävlande lite olika, samt att Tina var tvungen att köra löpträning de sista dagarna, så är ett mil-snitt lite svårt att säga. Ungefär 100 mil var hann vi med iaf.

Men vi tycker fortfarande att kvalité är viktigast.

Vi tycker alla att detta var en kraftig morot under vintern, och en bra piska inför kommande säsong.

Text: Ola Hellström



Foto: Jonas Victorin, Peter Kuchenbuch och Niclas Nilsson under träningstävling uppför.



Foto: Niclas Nilsson, Jonas Victorin testar en cykel åt danska Cykelmagasinet.

Foto: Niclas Nilsson, Mathias Bergkvist för en topp-10 placering



BRA SÄSONGSSTART FÖR MTB-ÅKARE

Helgen den 21-22 april kördes Kattegatt-touren i Varberg/Falkenberg med tre etapper på två dagar.

Mattias Bergkvist startade starkt med att vinna criteriumet, bli fyra på prologen men på den sista dagen gjorde leran att han krashade några gånger och han slutade 6:a totalt i tävlingen. Niclas Nilsson och Anders Gustavsson körde båda i någon slags MAXI-klass och slutade på en 10, resp. en 19 plats. En bra start på säsongen med andra ord.

Helgen därpå kom första xc-tävlingen i svenska cupen där Almbydetagande bestod av ny-amby-itera Bjarne och Peter Andersson, Ola Hellström, Tina Åbjörn samt Tommy Hammarström som för övrigt debuterade i elitklassen. Peter kom 4:a i sportklassen, Bjarne 17:e i H40, Tina 8:e, Ola 11.a och Tommy 25:a. De tre sista i elitklass.

Seger i ungdomsklass

Anders Gustavssons son Daniel tävlade också och vann sin klass, nybörjarklassen för P 8-10.

Säsongen är lång och flera bra resultat utlovas.

Ola Hellström rapporterade

NATURPASSET 2007

Det blir Naturpass också i år meddelar motionssektionen.

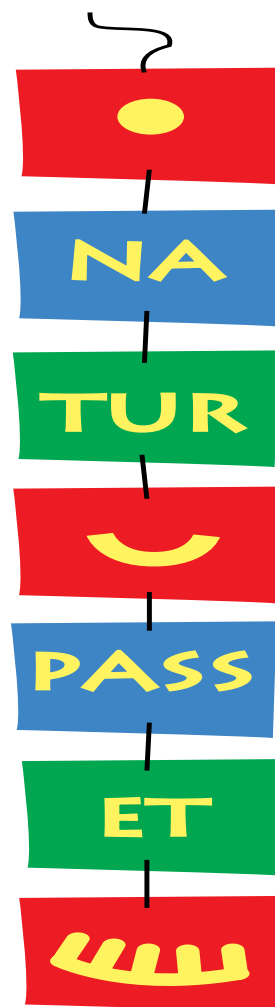
30 kontroller; 15 på vardera Marka- och Sörbyskogskartorna.

Naturpasset säljs hos Café Skogen, Handlar'n i Brickeberg, den intelligande pizzerian samt i Ljungstugan. Hela naturpasspaketet kostar 60:-

Den 1 maj startar försäljningen och sedan kan det letas kontroller till och med den 30 september. Då, om inte förr, skall startkorten ha lämnats in till något av försäljningsställena.

Välkomna till en ny naturpassetsommar hälsar motionssektionen!

Isabella,
Gunilla,
Laila,
Rose-Marie



PÄR DUDAL SUMMERAR SKIDSÄSONGEN

Är Du nöjd med skidverksamheten i klubben?

Självklart finns det saker som kan bli bättre. Det gör det alltid. I det stora hela och med de förutsättningar vi har, så har det varit en OK säsong. I Almby IK har vi kunnat erbjuda skid- och bar-marksträning från oktober till mars, vi har deltagit på tävlingar i distriktet och vi har haft ett eget tävlingsarrangemang.

Hur många ungdomar brukar delta i träningarna? I träning respektive skidlekis?

När vi startade i höstas var det ett 10-tal deltagare i respektive grupp. Efter nyår minskade deltagarantalet i skidkul-gruppen. De yngsta i skidlekis var däremot flitiga hela vintern.

Hur är fördelningen flickor/pojkar?

Vi har haft tre flitiga tjejer i skidlekis men tyvärr bara en träningsflitig tjej i skidkul. Vi får väl tänka på om vi ska ha någon riktad värvningskampanj till nästa vinter.

Yngst respektive äldst?

De yngsta i skidlekis fyller 5 år i år. De äldsta fyller 15 år.

Deltar några seniorer i träningarna?

Nej, det finns inte någon riktad träning för seniorer.

Har några deltagit i skidtävlingar?

Almbyiter har stått på startlinjen på distriktstävlingar i vinter. Det är främst de yngre som har visat Almby IK:s färger i tävlingsspåret. Där tävlar man utan tidtagning så framgångar får snarare mätas i deltagande än i placeringar.

Vilka är ledarna?

Det är Patrik Härd och Christer Tapper som tagit hand om de äldre ungdomarna i skidkul och Lisa Dudal som tagit hand om skidlekis.

Dina egna kommentarer utöver svaren ovan:

Jag tycker att det är kul att vi åter har, om än begränsad, så ändå ungdomsskidverksamhet i Almby IK. Verksamheten är ju av naturliga skäl väderberoende och en vinter som denna hjälper inte upp deltagarantalet. För vårt tävlingsarrangemang Almbyloppet har vi fått beröm från flera håll och jag vill passa på att tacka alla som hjälpte till med arrangemanget. När vi är inne på avdelningen tackande så vill jag även rikta tacksamhet till ledarna Patrik, Christer och Lisa, spårpreparerarna Per Håstlund och Anders Lindkvist samt alla andra som bistått skidverksamheten i vinter.

Du som läser detta kanske vill ha kul på skidor kommande vinter? Hör av dej, vi räknar med att dra igång i oktober.

Klas-Olof Jansson intervjuade.

SPRING CUP

Baksätet på Plutten*(fotnot) på väg mot nattävlingen.

- Känns som vi borde svängt av här...
- Jo, nu är vi ju på väg in mot Köpenhamn...
- Storköpenhamn... här borde vi väl inte vara...

Samtidigt i framsätet.

- Ja..
- mmm...

Malin tittar på kartan och försöker lista ut var vi är.

- Nu måste jag sluta K-G, säger Håstis och trycker av samtalet på mobilen.

Vi är vilse i år igen!!!

Har ni hört den förr? Ja, att Håstis minibuss eller bil åker vilse har blivit en slags tradition. Tidigare år har det varit ett litet mysterium varför Håstis alltid kört vilse, men ingen annan. Nåja.. något år tror jag Charlotte satt bakom ratten, men Håstis var med i minibussen om jag inte minns fel.

I år kan jag och Karolina stolt presentera lösningen!

Årets Spring Cup började för min del i Ljungby där jag blev upphämtad för vidare transport till Danmark. Installationen i de numera välbekanta stugorna på Helsingörs camping gick snabbt och snart var det dags för avresa till nattävlingen som detta år gick i Roskilde. Lite längre bilresa, men alltid trevligt med ny terräng.

Efter en sväng på en timme i Storköpenhamn hann vi till slut fram till tävlingsplatsen. För vissa var det med knappast möjliga marginal, men ingen missade starten så vi får väl vara nöjda. Men det blir närmare för varje år och varje felkörning...

Nattävlingen var som de flesta nattävlingar i Danmark. Mörk, raka stigar, vindfällan och lera... bäst gick det för Katarina Persson som vann D17B med marginal.

För flickorna i D21A gick det resultatmässigt bra. Närmast seger var lilla jag som spurtade för dåligt och missade segern med 4 sekunder. Fast segermissen kan nog inte skyllas på spurten utan den grundlade jag tidigare med lite missar längs banan. Var och trampade runt i ett grönområde efter en kontroll bland annat. Karolina sprang i mål bara sekunder efter mig på en tredjeplats och hon var också ganska nöjd med loppet.

Lördagen bjöd på strålande sol och en frisk vind och en tävlingsplats med ett mastodontupplopp. En flack inledning i lera avslutades med en brant uppforsbacke mot målet där många kämpainsatser kunde skådas.

Karta och tävlingsplats var desamma som under EM 2004 och det var ovanlig terräng för att vara Danmark. Det var kuperat och tungsprunget. Mina ben strejkade redan från start och vaknade aldrig till liv. Karolina gjorde däremot ett stabilt lopp, trots ett par missar och vann Almbykampen i D21A.



Linn och Karolina, två av våra duktiga D21:or.

Zdenka Stara som anslutit till Albmys basecamp i Helsingör gjorde en riktigt bra insats i D21E. En 10:e plats endast drygt 2 minuter från tredjeplatsen!

De övriga klasserna var det blandade resultat. Inga riktiga topplaceringar även om många var glada att säsongen äntligen kommit igång.

Till söndagens stafett var många sugna på att springa. Gubblaget som hade stora förväntningar på sig tvingades till omkastningar då Per-Åke kastade in handduken med en förkylning. De raggade straxt upp en annan löpare som hoppade in i laget.

För övriga lag blandades stabila insatser med topplopp och lite mindre bra lopp. Motionslaget med Per Håstlund, Malin Wiklund och Stefan Wedin kom in på en 12:e plats i det 71 lag stora startfältet. I samma klass kom det andra motionslaget med Katarina Persson, Mona Hull och Christina Levin 65:a. Gubblaget hamnade till slut på en 5:e plats av 16 lag, knappt 10 minuter efter. Där sprang K-G Wahlström och Ulf T Hallberg tillsammans med en inlånad löpare.



Stefan efter målgången på stafetten.

I damklassen har vi de senaste två åren med stor hjälp av vår tjeckiska tjej Zdenka Stara kommit på den övre halvan. Intressant att notera att det genom åren inte varit ett endaste lag som sett likadant ut. Årets lag bestod av Karolina, mig och Zdenka. Karolina gjorde en kanonsträcka och kom in som 20:e lag. Jag sprang ut med bra drag och hade följe med några lag fram till den 5:e kontrollen. Därefter hade jag lite otur att det bara var jag som skulle till min gafflingskontroll som dessutom råkade ligga längst bort. En liten miss där och klungan var borta. Sedan var det bara att försöka kämpa på i ett vakuum. Men som vanligt i vakuum går det ofta lite för snett och lite för sakta. Växlade över till Zdenka på 27:e plats. Som vanligt sprang Zdenka fort och rätt och plockade till 20:e plats.

Att det inte finns duschar efter tävlingarna i Danmark har man vant sig vid efter att ha varit med på Spring Cup i några år. Men vid årets Spring Cup fanns det inte ens duschar på tävlingsplatsen efter stafetten. Det gjorde att vissa föredrog att dra på sig kläder utan att duscha (en hel minibuss om jag ska vara noga) medan flickorna i plutten tillsammans med chauffören (Per) åkte in till Roskilde för att leta efter förläggningen där duschen skulle finnas. Efter lite sightseeing stannade vi bilen och jag hoppade ut och frågade en danska efter vägen. Därefter var det spik på.

På väg ut från Roskilde på väg till Helsingör och färjan träffade vi på minibussen i en rondell. Så var alla samlade och hemresan kunde börja...

För vissa var hemresan längre än för andra. Mig släppte de av i Ljungby och efter någon timme på bussen på vägar kantade av hyggen kom jag till slut hem och kunde lägga ännu ett Spring Cup bakom mig. Den här gången utan det obligatoriska mandelkubbsstoppet i Ödeshög.

*Plutten är Per, Håstis, Håstlunds nya bil

Rapportör: Linn Robertsson
Fotograf: Per Håstlund

STIGTOMTAKAVLEN 2007

Helgen före tiomila avgjordes Stigtomtakavlen någon mil utanför Nyköping. Eftersom det för herrarna är nattsträckor så brukar det vara en populär kavle i tiomilatider. Nu sprangs det i Elitserien samma helg vilket gjorde att det kanske inte var det starkaste starfältet i seniorklasserna.

Almby ställde upp med fem lag och utav dom så lyckades tantlaget bäst i D120. Här klämde Ann Bodin, Ann-Britt Göransson och Katarina Persson till med en fin sjätte plats. Man var endast åtta minuter efter segrande Tullinge. Tjejerna var otroligt jämna och det skiljde endast 1 min och tretton sekunder mellan dom tre.

Våra gubbar lyckades också med fina prestationer. Karl-Göran Wahlström, Ulf T Hallberg och Per-Åke Hull slutade på en fin femte plats efter segrande Södertörn i H180. Trots att K-G såg sammanbiten ut efter startsträckan så var det ett klart godkänt resultat. I samma klass sprang Almby 2 in på plats åtta. Här startade Tomas Johansson lysande med att vara tvåa in på startsträckan och sedan följde Roffe Gunnarsson och Laila Sunesson.

I klassen H200 ställde vi upp med Mats Carlsvärd på första. Därefter följde Anders Robertsson, Håkan Svensson och Christer Tapper. Laget spänstade in på plats nr 18 efter segrande Lidingö.

I damkavlen så blev det en slutlig 13:e plats. Vi var på ett betryggande avstånd från vinnarna Södertälje. Tullinge visade upp en fin bredd genom att bli tvåa och trea. Vi startade med Karolina Karlsson och hon hade inte sin bästa dag, varken löp- eller orienteringsmässigt. Hon konstaterade när hon växlat över till Charlotte att det dels inte var någon vidare skog och dels att hon haft längsta gaffeln mest hela tiden. Det första, med skogen, var jag inte så glad att höra då jag alltid förväntar mig superterräng i dessa trakter. Den långa gaffeln gjorde mig inte så mycket då jag rimligtvis på sista borde ha den kortare varianten. Charlotte sprang stabilt och växlade nöjd över till mig. Att jag hade den kortare gaffeln var jag tacksam för då mina ben inte riktigt insåg allvaret i det hela. Den första skogsplätten vi forcerade var fin och lättlöpt. Sedan följde gården, grönområden, hyggen och väg. Och alltsammans skulle vi passera två gånger eftersom seniorerna hade varvning. Tyvärr infann sig inte det riktiga flytet vilket ledde till en hel del småmissar. Men om nu inte mitt lopp går till historien så kommer jag ihåg den femstjärniga duschen, det faktum att även Ann-Britt kan åka ifrån skorna och att lakritsgodiset var minst populärt i vår bil hem. Och så fick jag några coola revor på armarna att lägga till samlingen!
Av: Malin Wiklund

Tryckeriannons

TJEJKVÄLLAR OCH TEMPOTEST

Någonstans nedanför Nackamaster-na, januari 2007.

Ett gäng tjejer springer runt på hållarna och letar efter kontrollen. Borde den inte sitta här? Eller har vi kanske sprungit snett? Efter en stund beslutar vi oss för att vi är lite fel ute och springer istället vidare till nästa kontroll som spikas. Efter nästan 2 timmar är vi tillbaka i klubbstugan för lunch och social samvaro. Vissa sprang hela banan medan andra valde bort "psyk-svängen"... Naturligtvis sprang jag hela banan, vad det nu var bra för. För inte har jag sprungit bättre i år än tidigare år, snarare sämre. (Men det skyller jag helt på mitt konstanta flackande fram och tillbaka i Sverige :)

Söder om Högstorp, april 2007.

Nypjaksorienteringen som är inledningen på tjejkvällen är inne i sitt slutskede. Upp och ner och över rotvältor och nedfallna träd har jakten gått. Fram till den näst sista "riktiga" kontroll är vi tre som kommer samtidigt. Jag lägger på en spurt och kommer fram mot kontrollen först. Upptäcker att det bara finns två klädnypor, lugnt således eftersom jag har en liten lucka. Men bara någon bråkdel sekund efter kommer Gunilla och fullständigt river åt sig en nypa. Kontrollen gungar till och Helena som är ytterligare en bit efter kastar sig fram och hugger tag i den sista klädnypan... "Men jag skulle ju ha den!", utbrister jag förtvivlat. Nu är det tävlingshets på allvar!

- om att träna med andra klubbar

Så slumpade det sig då att jag under mina knappa ett och ett halvt år av träning med andra klubbar varit med på två tjejträningss dagar. Båda har varit både roliga och givande. Det är alltid extra roligt att träna med ett stort tjejgäng. Kanske beroende på att det ofta är lite färre tjejer på klubbarnas ordinarie träningar. Varför det är så kan man alltid fundera över. Men jag har inget bra svar.

Innan jag flyttade till Stockholm hade jag aldrig tränat med någon annan klubb än Almby. Jag var alltså en rookie på det området. Ett och ett halvt år senare känner jag mig mer eller mindre som en expert på samma område.

Att träna med andra klubbar kan rekommenderas, i alla fall för de som tillfälligt bor på annan ort och vill hålla igång orienteringen. Det är alltid intressant att se hur de lägger upp träningar och liknande. Men den största vinsten är alla människor man lär känna och som i bästa fall är bättre och snabbare än en själv. Då måste man pressa sig själv lite extra och det är kanske då man blir ännu lite bättre. Vilket i och för sig förutsätter att man har tid att träna regelbundet. Men det är alltid roligt när man inte på förhand "vet" vem som är snabbast på intervallerna eller på tempotesten. Jag har varit både nästan sist av tjejerna i tempotesten och först. (Gissa vilken klubb?)

Det har varit roliga ett och ett halvt år av träningar. Jag har sprungit i flera olika terrängtyper, varit med på teknikträningar som fått träningarna med Lasse L på gymnasiet att blekna i jämförelse, sprungit distanspass med pojkar och inte vågat släppa eftersom vi var utanför kartan (det blev något jobbigt efter en timme när de fick hemlängtan och ökade farten), vunnit "nypjakten", kommit trea på sprint-KM, städat klubbstuga, sprungit kontrakurs och på fel sidan av en sjö på en natträning och mycket, mycket mer.

Men ingenstans har jag varit med på dart-KM, glögglunk eller godisjakt. Ingen annanstans har jag sprungit pannlampsdistans med "gubbar", haft som "tradition" att köra vilse i Danmark och ingen annanstans än i Almby har jag fått en "Hälge" som vandringspris och varit stolt över det!

Linn Robertsson reflekterar

Det finns fler almbyiter som antingen har bott någon annanstans än i Örebro för studier eller som har flyttat härifrån. Kanske har ni liknande historier att berätta så tveka inte att skicka in dem. Redaktionen tror att vi säkerligen kan dra nytta av era erfarenheter för att utveckla Almby IK.

Fysisk aktivitet - värt pengar

Att främja fysisk aktivitet i hälso- och sjukvården är väl använda pengar

Lars Hagberg, hälsoekonom vid Örebro läns landsting, visar i sin avhandling för vilka patienter det är lämpligt att främja fysisk aktivitet. I hälso- och sjukvården är fysisk aktivitet i många fall ett alternativ eller komplement till de behandlingsmetoder som används idag.

– Man kan helt enkelt få ut mer hälsa för samma pengar, säger Lars Hagberg.

Lars Hagberg har tittat på ett 20-tal utvärderingar av försök att främja fysisk aktivitet bland inaktiva patienter. Utifrån dessa drar han slutsatsen att fysisk aktivitet bör vara en standardbehandling för patienter med förhöjd risk (t ex högt blodtryck) eller försämrad hälsa beroende på fysisk inaktivitet, äldre med dålig hälsa, särskilt de med hög risk för fallolyckor, patienter med behov av rehabilitering efter hjärtinfarkt.

– Även andra patientgrupper kan vara aktuella, exempelvis patienter med smärttillstånd, säger Lars Hagberg. Men här behövs fler utvärderingar innan det går att dra säkra slutsatser. För att behandlingen med fysisk aktivitet ska få avsedd effekt är det viktigt att hitta rätt motionsform.

– Om patienten tycker om sin motion är det större chans att hon eller han verkligen motionerar och gör det tillräckligt ofta, säger Lars Hagberg. I ”Må Bra-projektet” i Karlskoga fick patienten hjälp att välja motionsform.

– Vid uppföljningen kunde man se att de som fått hjälp upplevde motionen positivare än de som inte fått hjälp. De som upplevde motionen mest positivt var också de som var mest aktiva, fortsätter Lars Hagberg.

I sin avhandling visar Lars Hagberg också på metoder att utvärdera kostnadseffektiviteten av fysisk aktivitet.

Onsdagen den 28 februari försvarar Lars Hagberg, Samhällsmedicinska enheten, Örebro läns landsting, sin avhandling med titeln Cost-effectiveness of the promotion of physical activity in health care. Disputationen äger rum kl 9.00 i sal 135, By 9A, Norrlands universitetssjukhus.

Skribent :Åsa Öberg, Örebro läns landsting

Foto: Almybladets arkiv

Redaktionens kommentar: Lars Hagberg, bilden, är en av klubbens mest meriterade idrottsmän. Han innehar fotrfarande distriktsrekordet i marathon som han satte den 4 juni 1983 med tiden 2:21:46.

Efter löparkarriären blev det MTB och han har både NM- och SM-medaljer i denna cykelgren. 1993 fick han klubbens plakett för årets bästa prestation.

Lars fyllde 50 i januari 2006 - ett jubileum som klubben missade. **Vi får därför gratulera dubbelt på detta sätt!**



Fritt fram för hur starka lampor som helst

Nu är det fritt fram att ha pannlampor som motsvarar bilstrålkastare vid nattorientering. Svenska Orienteringsförbundets styrelse tog på fredagen beslut om att slopa alla former av begränsningar för ljusstyrka på pannlampor.

Förslaget inför SOFT-styrelsens möte var att lägga in någon form av begränsning, men så blev det alltså inte.

Beslutet lär få många klubbar att börja fundera på vilken typ av lampor man ska ha när det är dags för årets Tiomila, med klassiska långa natten-sträckan, 28-29 april i Eskilstuna.

Tror på självsanering

Så det är fritt fram för bilstrålkastare på huvudet om man vill ha det?

- Ja, men vi tror att det blir en form av självsanering. Löparna ska bära med sig batterier som klarar så starka lampor och det blir en balansgång mellan vikt på utrustningen och hur starkt lyse man vill ha, säger idrottschefen Thomas Hjert.

Tidigare har begränsningen i reglerna för nattorientering varit satt till 20-wattslampor, något som kringgåts under senare år med nya metallhalogenlampor.

- Frågan är vilken nytta löpare kan dra av starkare lampor. Träd och buskar sätter ändå en begränsning för vad man kan se, fortsätter Hjert, och förklarar vidare:

- Resonemanget bakom beslutet är att vi inte vill hämma utvecklingen och samtidigt tror vi inte att starkare lampor tar bort nattorienteringens särart. Dessutom har vi sneglat mot Danmark och Finland som inte har några begränsningar i reglerna.

Kanske kan beslutet också leda till billigare pannlampor när den traditionella halogenlampan får ha fritt antal watt på glödlamporna och därmed kan ta upp kampen med de hittills betydligt dyrare metallhalogenlamporna.

Svårt kontrollera

En faktor bakom styrelsens beslut är också svårigheten med kontroll av en begränsning i ljusstyrka. Något enkelt och tydligt sätt för det finns inte och då är det knappast ansvarsfullt att införa regler som sedan inte kan kontrolleras.

Beslutet träder i kraft omgående och är ett besked som gör att det säkert blir ljusare i skogen på Natt-SM i Halland 13 april och Tiomila i Eskilstuna 28-29 april.

Källa: Svenska Orienteringsförbundets hemsida, www.orientering.se

”Annat var det förr. 9 volts engångsbatteri, 2,4 watts glödlampa. Löparen på bilden föreställer Almby IK:s landslagslöpare Gösta Lundkvist. Tiden är före gulsotstoppet 1962. Då var det tillåtet att tävla i kortbyxor. Nerikes Allehanda har skänkt oss bilden”



Ullmax-försäljning

Hur svårt kan det vara egentligen?

Jag kom i kontakt med Ullmax för några år sen när sambon kommit över ett par strumpor på någon mäsas. Han var grymt nöjd med dom så vi letade efter nånstans att köpa fler, men hittade inget. Sen pratade nån i klubben om att vi skulle sälja något annat än lotter. Jag var med från början när en kille från Ullmaxbolaget kom och berättade om deras säljidé samt visade kläderna. Då fick jag också reda på varför jag inte hittat strumporna i en enda affär, dom säljer nämligen enbart via klubbar och föreningar. Första tanken var att det verkade FÖR bra. Vi skulle tjäna minst en tredjedel av allt vi sålde för, och priset på kläderna var ju inte direkt avskräckande heller. Inte ens hälften av vad märket Craft tar för sina kläder.

Vad är då Ullmax för grejor?

Jo det är underställ av olika kvalitéer. Från mirco, som funkar som vanliga underställ typ Craft. I den kvalitén finns det en massa plagg. T-shirts, trosor och vanliga underställsset för att nämna några. Sen finns det Merino som är ett rent ullunderställ, tröja och byxa. Sist har de, det tjockaste frottéunderstället som är riktigt varmt. Något att ha när man är ute på jakt eller kollar på bandy mitt i vintern typ. Strumporna är det som går allra bäst. När jag sålde var det alltid någon som kände till dem och tyckte de var jättebra. När det nämnts så var det inte mycket jag behövde säga för att få andra intresserade heller.

Hur funkar det då?

Jo man tar hem en av de två klädväskorna som klubben köpt in och så gör man upp med en lämplig plats att sälja på, sin arbetsplats eller kanske hemma med kompisarna till exempel. Det finns prov på alla kläderna i väskan. Alla storlekar finns också, utom barnstorlekarna. Sen är det bara att låta folk prova och beställa. Det finns färdiga beställningspapper i väskan med kopior så att beställaren får behålla en egen kopia som han eller hon kan ha sen när grejorna kommer. När beställningarna är klara är det enklaste att sammanfatta dem i en order och föra ner den på det excelark från nätet som är iordninggjort av klubben. Det är så finurligt gjort att det räknar ut slutsumman automatiskt. Denna mailar du sen iväg till klubbens Ullmaxansvarige som skickar den vidare till Ullmax. Dom packar din beställning och sen är det bara att hämta. Det går på någon dag. Företaget har sin lokal i Tybble (i samma hus som Reebok) så det är nära.

Hur gör man när någon ångrar sig eller vill byta storlek då? Sånt brukar ju vara jättestruligt. Näpp. Eftersom lagret ligger i Örebro så är det enkelt. Inget strul med post och porto och sånt. Du ringer Ullmax, åker själv dit och fixar det på plats. Mycket enklare. Om någon ångrade sig var det bara att lämna tillbaka kläderna. Klubben fick sen en kredit på sin nästa faktura till Ullmax.

Jag föredrog att sortera och packa om det till beställarna hemma för att ha koll när jag lämnade ut och det var smidigt. Ullmax har egna plastpåsar som man kan beställa. Man lämnar inte ut något utan att få pengar i handen så jag berättade alltid redan vid beställningen vilken dag jag skulle leverera, då visste alla att det skulle ha pengar med sig. Det är också lättare när det inte är så långt från beställning till leverans. Glöm inte be om att de har jämna pengar! När du fått in pengarna sätter du in dom på klubbens Ullmaxkonto med vanligt postgiro och så är det fixat. Klubben sköter inbetalningen till Ullmax, som alltså bara är knappt två tredjedelar av vad du sålt för!

Lycka till!

Text: Tina Åbjörn



Bilden är från vinterns aktiviteter. Från vänster: Lina, Julia, Oskar, Ludvig, Linus och Oscar. Fotograf: Pär Dudal

Till minne...

Atos Englund

Vi hade hoppats att få hedra Atos på hans 90-årsdag som skulle infalla den 8 juli. Så blev det inte. Dagarna före vårt årsmöte somnade han in för alltid.

Han kom till Almby IK för att tävla på skidor och det är som vasaloppsåkare vi bäst minns hans aktiva tid.

Men han har också på ett helt annat sätt lämnat bidrag till klubben genom brorsonen Jan och hans familj Marie-Louise, Jenny och Markus.

Vidar Klerne

I och med Vidars bortgång har den siste av klubbens 10-talister gått ur tiden.

Under 1930-talet tillhörde även han Almby IK:s meriterade cyklister. När klubben upphörde med cykling ca 10 år senare satsade Vidar på orientering.

Han skulle fylla 90-år under september i år.

Lennart Selldén

När Lennart på ålderns höst flyttade från Almby till Östernärke kom vi att tappa kontakten med honom. Som den föreningsmänniska han var kvarstod han som vår medlem ända till slutet i höstas.

Lennart var en i raden av den första generationens många framgångsrika cyklister i klubben.

Under senare år var han inte så ofta sedd vid klubbens aktiviteter, men ställde alltid upp när han kunde göra en insats. Hans engagemang inom psoriasisförbundet och PRO kom också att ta mycket av hans tid i anspråk.

Lennart blev 87 år gammal.

Klas-Olof Jansson har författat samtliga minnestexter.

RESULTATBÖRSEN - OL

Tiomila 2007

DAMER LAG 1

Sträcka	Löpare	Banlängd	Str.tid (Plac)	Totaltid (Plac)
1	Karolina Karlsson	7 580	50:12 (78)	50:12 (78)
2	Zdenka Stara	7 000	47:49 (18)	1:38:01 (43)
3	Anne Bodin	4 770	38:31 (180)	2:16:32 (64)
4	Malin Wiklund	7 220	53:39 (85)	3:10:11 (79)
5	Linn Robertsson	9 020	1:14:43 (135)	4:24:54 (93)

DAMER LAG 2

Sträcka	Löpare	Banlängd	Str.tid (Plac)	Totaltid (Plac)
1	Mina Anger	7 580	1:06:50 (308)	1:06:50 (308)
2	Katarina Persson	7 000	1:06:54 (275)	2:13:44 (294)
3	Emma Gabriellsson	4 770	42:37 (239)	2:56:21 (277)
4	Helen Lindkvist	7 220	1:22:57 (308)	4:19:18 (283)
5	Terese Back	9 020	1:36:13 (300)	5:55:31 (292)

VETERANER LAG 1

Sträcka	Löpare	Banlängd	Str.tid (Plac)	Totaltid (Plac)
1	K-G Wahlström	5 050	36:51 (50)	36:51 (50)
2	Anders Robertsson	4 260	32:28 (16)	1:09:19 (20)
3	Per-Åke Hull	4 990 4	1:58 (37)	1:51:17 (25)

VETERANER LAG 2

Sträcka	Löpare	Banlängd	Str.tid (Plac)	Totaltid (min)
1	Nils-Olov Bodin	5 050	37:53 (60)	37:53 (60)
2	Ulf T. Hallberg	4 260	41:55 (71)	1:19:48 (58)
3	Ann-Britt Göransson	4 990	1:01:10 (103)	2:20:58 (75)

HERRAR Hagaby/Almby

Sträcka	Löpare	Banlängd	Str.tid (Plac)	Totaltid (Plac)
1 N	<i>Gustav Blomgren</i>	11 950	1:31:26 (231)	1:31:26 (231)
2 N	<i>Anton Blomgren</i>	14 160	1:49:40 (185)	3:21:06 (203)
3 N	<i>Mats dy Eriksson</i>	7 310	1:08:03 (191)	4:29:09 (198)
4 N	<i>Johan Persson</i>	16 470	2:10:16 (216)	6:39:25 (197)
5 N	Jan Holgersson	7 220	1:05:46 (259)	7:45:11 (202)
6 N/G	<i>Jan-Åke Karlsson</i>	10 400	1:10:12 (119)	8:55:23 (188)
7 D	Per Håstlund	11 490	1:20:12 (178)	10:15:35 (179)
8 D	Anders Lindkvist	9 480	1:15:21 (178)	11:30:56 (174)
9 D	Stefan Wedin	5 560	52:27 (296)	12:23:23 (183)
10 D	Mats Carlsvärd	16 800	1:56:40 (166)	14:20:03 (176)

RESULTATBÖRSEN - SKIDOR

Almbyloppet

D9-10	1.3 km	
1.	Märta Nilsson	09.01
H11-12	2.4 km	
3.	Tobias Wall	12.41
H13-14	2.4 km	
4.	Jonas Wall	12.48
5.	Karl Ljungblad	13.52
6.	Adam Lyckeborn	16.33

Vasaloppsveckan

Tjejvasan

219	Malin Wiklund	2.19.27
465	Karolina Karlsson	2.36.33
	Ulrika Vestergård	2.42.22
	Charlotte Wahlström	2.52.11
	Helen Lindkvist	2.53.46

Öppet spår

Lars-Olov Magnusson 9.37.37

Kortvasan

	Jonas Wall	2.44.15
	Karl Ljungblad	3.13.45

Vasaloppet

4534	Anders Ekholm	7.24.52
7333	Anders Berglund	9.13.16
8729	Fredrik Svensson	10.05.39

Anmärkning: Många andra almbyiter deltog i de olika loppen, men för andra klubbar. Det vore ett detektivarbete att leta rätt på dessa.

Wadköpingssloppet

35	Björn Strandell	2.04.19,8
----	-----------------	-----------

Almbybladet publicerar gärna resultat från alla de idrottsgrenar där vi har aktiva. Redaktionen tar tacksamt emot bidrag till denna del av aktiva inom framförallt cykel då vi inte anser oss ha tillräcklig koll på era tävlingar för att kunna ta med det själva.

ALMBYBLADET

MEDLEMSBLAD FÖR ALMBYIK

Adress: Ljungvägen 16
70221 Örebro

Telefon: 019-361080

Fax: 019-364070

Hemsida: <http://www.svenskidrott.se/t/almbyyik>

E-post: almbyyik@telia.com

Plusgiro:

25948-1 Huvudkassa
659782-7 OL-sektionen
865559-9 Cykelsektionen

Bankgiro:

618-3917 Huvudkassa

I Redaktionen:

Annica Hellgren
Klas-Olof Jansson (Redaktör)
Helen Lindkvist
Malin Wiklund

I nästa nummer:

- * Kimmyspecial
- * Blev det O-ringen i Örebro 2010? I så fall, mera info om detta.
- * Mer info om Näridrottsplats Ljungstugan
- * Reportage från Sommarlandssprinten

och mycket mycket mer!

Välkommen med bidrag. Du har till den 31/7 på dig att fotografera, skriva, skapa pysseltävlingar etc. Bidrag tas tacksamt emot i Almbybladets fack i Ljungstugan eller digitalt till Annica på annica.hellgren@bredband.net
