



ALMBYBLADET

- MEDLEMSBLAD FÖR ALMBY IK

NR 2 2008

GRUNDAD 1923 CYKEL MOTION ORIENTERING SKIDOR

Elittävlingar i Blackstahyttan i samarrangemang med Garphyttans IF 17-18/5



Foto: Annica Hellgren

Som synes med en välbesökt marka. Ett kanonarrangemang. Det enda som inte var så bra var vädret som kunnat vara bättre då helgen innan bjöd på klarblå himmel och 25 grader.

I detta nummer:

<i>Ny ordförande i Alby IK</i>	3
<i>Arne i Gesunda</i>	4
<i>Det finns det du inte ser - kåseri</i>	5-6
<i>Resa till Hurtigrutten</i>	7-8
<i>Naturpasset för alla</i>	9-10
<i>Mallorca, en tradition</i>	14-15



Inför Albybladet 3 2008

Vi i redaktionen efterlyser material till nästa Albyblad. Vi vill ha materialet till 30/8. Det kan vara vad som helst; foton från tävlingar, ett litet kort referat från 5-dagars, bloggar och annat. Ja nästan vad som helst. Material skickas till annica.hellgren@bredband.net eller lämnas i facket i Ljungstugan.

Albybladet kan nu ges ut i fullt digitalt format, detta publiceras på hemsidan i samband med utskick via e-post till er som finns med i vårt e-postregister. Då det framkommit att det fortfarande finns ett behov hos vissa av våra medlemmar att få tidningen per post medföljer i detta utskick en talong. Denna ska fyllas i och skickas in om ni vill få Albybladet i brevlådan. Tidningen kommer då kopieras upp på enklare papper. Vi är tacksamma om så många som möjligt kan få den digitalt då det både sparar pengar och miljö.

Har du flyttat?

Kom ihåg att meddela Peter Kristoffersson, kristoffersson_peter@bredband.net, alternativt via post till hans postfack så att han kan ändra i registret. Det är viktigt så att vi kan nå er med exempelvis information och med Albybladet.

Epostregister

Iordningsställandet av ett nytt epostregister är i full gång men säkert finns det några som inte finns med än. Skicka gärna in adresser till de du vet så att de också kan nås av nyhetsbrev, Albyblad med mera.

Med nya friska tag under rodret av Hans-Göran Högquist

Almby IK fick i april en ny ordförande vid namn Hans-Göran. Redaktionen ser fram emot att höra mer om hans tankar till senare nummer av Almbybladet. Vi passar också på att tacka Kjell Sunesson för sina år vid rodret. Kjell kommer nu koncentrera sig på näridrottsplatsen och på sin roll som etappchef för etapp 5 vid Oringen 2010.



Glada miner hos avgående och tillträdande ordförande.

Så minns vi Arne i Gesunda

Född och uppväxt i Örebro bland 12 syskon började han sin idrottsbana som cyklist. I likhet med flera tävlingscyklister i Sverige och Danmark fann han sin livskamrat på Sollerön.

Det ledde till omvälvning i hans liv. Han inte bara gifte sig med idrottsflickan Margot Sahr utan ställde undan cykelracern för att dela idrott med hustrun – orientering.

Den unga familjen blev kvar i Dalarna till 1963 då han, hustru Margot och dotter Pia flyttade till Örebro. Arnes läslust drog honom till Teknis (nuvarande Rudbecksskolan) där han några år senare gick ut som väg- och vattenbyggnadsingenjör.

Margot och Arne uppvaktades direkt av Almby IK. Det var inte var dag som en orienterare av Margots klass flyttade till Örebro. Hon blev den länk som fattades för att klubben skulle få ett slagkraftigt budkavlelag.

Det dröjde inte länge innan Arne blev en ledare att räkna med i klubben och distriktet. 1966 valdes han till ordförande i orienteringssektionen och som sådan var han en nyskapare och innovatör. Han startade bl a klubbtidningen O- nytt (Almbybladets föregångare). Vidare blev Arne upphov till de verkligt uppskattade tränings- och familjeläger som har fortlevt ända in på 2000-talet.

Med hjälp av sina stora sociala intressen och kunskaper knöts många kontakter som ledde till att flera etablerade orienterare kom till Almby IK. Rolf Schagerström (som vi ännu saknar och sörjer efter hans bortgång tidigare i år) och Gunilla Frendelius var två av dessa, vars namn även de yngre i klubben nog känner till.

Under örebrotiden utökades familjen med Anneli (nu Bihl) och Katarina (nu Lövgren) som båda blev Almbyiter.

Trakterna runt Sollerön hade emellertid kvar sin dragningskraft och i början av 1970-talet gick flyttlassen till Gesunda.

Där kom Arne att spela många betydande roller i lokalsamhället. Att närmare beskriva dessa skulle kräva många ord. Jag skall här bara nämna hans insatser som kartritare både med orienteringskartor och turistkartor.

Trots det lokala engagemanget kom han, Margot och barnen inte att släppa kontakten med Almby IK. För att sammanfatta deras insatser för klubben vill jag bara påminna om att vi ofta använt begreppet ”Almby-filialen” som deras hem och omgivning benämndes. Otaliga är de läger som vi arrangerat där under Arne och Margots ledning och gästfrihet.

Hans idériedom och engagemang manar verkligen till efterföljd mitt i tomheten och saknaden.

Ingrid Trygg Jansson



Klubben på träningsläger vid Stenkällegården 1968. Arne Johansson längst ner till höger.

Att skriva i Almblybladet

Vid årsmötet kom Almblybladets framtida utformning att diskuteras (se årsmötets protokoll). Det som endast nämndes i förbigående var hur vi kan få flera att skriva i tidningen.

Jag vet inte någon bättre lärdom i att skriva för en tidning än följande dialog mellan en tidningsredaktör och hans nye volontär. Dialogen är hämtad ur Vilhelm Mobergs bok ”Soldat med brutet gevär”

Redaktören Setterblad: -Jag har märkt att ni ser dåligt.

Volontären Sträng:-Ser? Jag har utmärkta ögon.

Red: -Jag talar nu inte om den rent fysiska synskärpan.Ni ser inte vad ni ska se. Ni måste skaffa er nya ögon.

Vol: - Nu förstår jag inte redaktören.

Red: - Nu bor ju på Flodgatan?

Vol:- Jaa..

Red: -Ni går alltså genom större delen av stan varje morgon, när Ni går till redaktionen.

Vol: Viisst?

Red: -Men Ni har aldrig någon notis med Er när Ni kommer?

Vol: -Varifrån skulle jag få den notisen?

Red: -Den finns på vägen Ni går. Någonstans, men Ni ser den inte.

Vol: -Men, om jag nu inte kan seden. Hur ska jag....?

Red: - Ni ser den inte, för Ni har inte vårt yrkes ögon ännu. Det är Ert ssinne för den yttre verkligheten som behöver utvecklas.

Redaktionsvolontären tänkte, varpå han invände:

Om hans ögon inget märkligt såg, så kunde det inte heller finnas någonting. Och av ingenting kunde man inte göra notiser.

Red: -Jo! Just av intet gör man notiserna. Av det skenbara intet.


Redaktör Setterblad ropade på serveringsflickan och beställde sin första påfyllning i kaffepannan. För en magåkommas skull var han av läkare förbjuden att dricka kaffe. Därefter drack han endast 20 koppar om dagen.

- Ni förstår, nyheterna är dolda i tingen runt omkring oss. Den som har tidningsmannens ögon genomskådar tingen.

Nu skall Ni bli tidningsman.

Och den lille spenslige mannen i sin för vida kostym satte tummarna i västens ärmhål och lutade sig bakåt i stolen. En ställning som han intog när han förberedde högviktiga ärenden.

- Hör på! Ni går genom staden och ser på ett ställe att gatan är uppriven. Ni ser det, men inte som en tidningsman. Ni går vidare. Men en tidningsman ställer en enkel fråga till arbetarna och har nästa ögonblick notisen ”Det av stadsfullmäktige beslutade arbetet” och så vidare ”har idag igångsatts” och så vidare.

	<p>Vi jobbar för din säkerhet i trafiken Använd bilbälte och håll hastigheten så blir du en vinnare!</p> <p>NTF Örebro län - din vän i trafiken www.ntf.se/orebro</p>
---	--

Ni går förbi Anderssons Mekaniska Verkstad och ser att den är stängd mitt på blanka vardagen. Ni ser det, men inte som en tidningsman. En tidningsman ser att någonting har hänt och genom ett enkelt telefonsamtal får han bekräftelse på att en arbetskonflikt har utbrutit ut vid verkstaden. Ni passerar bron över ån därborta och ser att broräckets stänger har blivit krökta sedan i går, men Ni fäster Er inte vid det, men när Ni har blivit tidningsman förstår Ni att ett farligt olyckstillbud har ägt rum. En bil har varit nära att köra ner i ån. Ni ser att bron är alltför smal. Den är helt enkelt en trafikskandal. Ni har Era rubriker givna ”Hur länge skall Vägstyrelsen sova, skall människoliv spillas innan bron bygges om?” Där låg en hel artikel dold för den som har vårt yrkes ögon och kan genomsåda tingen.

Här lämnar vi Hedvigsholmspostens redaktion för denna gång.

Men nye redaktionseleven började nu inse att hans sinne för verklighetens fenomen i stadens Hedvigsholm kanske kunde utvecklas ytterligare. Han föresatte sig att han hädanefter skulle blicka mera genomskådande på sin omgivning.

Redaktör Wetterblad smuttade på sin kaffekopp med en djupt belåten grymtning:

-Jag tror att Ni har anlag och så skall Ni veta att journalistiken inte är ett yrke vilket som helst som man hoppar in på.

-Jag fattar den som ett kall, sade Valter allvarsamt.

Klas-Olof Jansson



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.

RAMBOLL

Ramboll-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

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

Reselotteriet och Hurtigrutten - en fantastisk kombination

Kirkenäs; smaka på ordet. Nog har det lite arom av Ishavet, Ryssland och Finland. Nu, i slutet av april hade dagsmejan börjat tära på snömassorna. Vi hann faktiskt se något av stan's sevärdheter innan det var dags att gå ombord på det 123 meter långa fartyget "Nordkapp"; ett av 11 last – och passagerarfartyg som trafikerar Hurtigrutten.

Här begynte vår egentliga resa med Hurtigrutten. Det betyder att fartyget först stävar österut, tangerar ryskt territorialvatten, långsamt girar norrut under strandhugg i Vadsö och Hammerfest. Närmast bedövade av utsikten, anade vi också minnena från sjöslagen under andra världskriget där bl a annat det tyska slagskeppet "Scharnhorst" sänktes i strid med engelska krigsfartyg just i dessa vatten.

Norska fjordar och norsk glesbygd får en speciell dimension så här från Nordsjösidan. Kustbyarnas egen livlina är just Hurtigrutten. Utan den (och flyget) skulle byarna vara fysiskt isolerade från yttervärlden. Knappt märkbart, även om farten är 15 knop, girar fartyget ytterligare babord och våren börjar skönjas när fartygets stävriktas mot syd. I trakterna av Lofoten upptäcker fru Ingrid några tussilago och i hamnarna kan vi se säckar av trädgårdsjord ligga på sina lastpallar för vidare befordran till glest utspridda trädgårdstäppor.

Det är inte utan att vi tänker lite på forna tiders persontåg som stannade vid vart och vartannat mjölkbord. Vid en del steg vi iland. Hammerfest lär vara världens nordligaste stad, känd bl a för gasfyndigheterna "Operation Snövit." Under kriget brändes staden ner helt av tyskarna.

I Tromsö bjöds vi på en väldigt vacker midnattskonsert i den likaledes vackra katedralen. Staden förknippas även med världskrigets sjöslag. Utanför hamnen sänktes det tyska jätteslagskeppet Tirpitz. Trondheim beskådade vi per buss och som f d orienterare intresserade vi oss för den tekniska högskolan NTU som skolat så många svenska orienterare.

Hurtigrutten är inte en sjöresa för de nöjeslystna, men en underbar för den som varvar stilla läsestunder med att beundra norsk kustnatur och upptäcka en del av landets kultur och nutidshistoria.

Och man blir inte svältfödd under resan. Det bjuds på dignande och delikata frukostar, luncher och middagar.

Efter 5 dygn till sjöss blev det flyg och buss från Bergen via Oslo till Örebro dit vi anlände en midnattstimme i maj. Om inte resan vore så kostsam skulle jag gärna löst en returbiljett för att på dagtid få uppleva det som nattsömnen lurade mej på!

Men kanske att Almby IK:s Stora Reselotteri lever vidare och jag drar en ny storvinst. För utan det lotteriet hade vi nog inte kommit iväg. Under 21 års tid har jag köpt 210 lotter i Almby IK:s Stora Reselotteri. Av dessa har jag behållit 63 själv. Inte en enda vinst har det blivit under alla de åren. Men år 22 slog det till. Jag vann ett presentkort på 7000:-!

Då skulle vi hitta på något alldeles extra; Ingrid och jag. Ett par närstående hade också vunnit 3000:- resp 1500:- som de inte kunde utnyttja. De vinsterna köpte vi. Ingrid hade också fått ett presentkort i samma resebyrå på 3000:- Sedan knallade vi till Banken och tömde våra skolsparbanksböcker. Sålunda utrustade stegade vi till Resia, tömde portomonäen på disken och fick två biljetter till Hurtigrutten.

Mycke'åka blev det . Bussen tog oss från Världens centrum genom Värmland och en bit av Norge innan det var dags att byta till SAS Boeing 737 för två timmar med utsikt över stora delar av Norge. Vid flygturens slut började alltså vår resa som ni läst om här ovan.

Klas-Olof Jansson



NCC 

Din lokala byggare!

Örebro

019-17 75 00

Naturpasset 2007

Något för dig som inte orienterat tidigare men vill prova på – eller om man inte orienterat på länge. I stället för att tävla tar man kontrollerna i den takt och ordning man själv önskar. Detta är vad jag äntligen gjorde förra sommaren 2007.

Redan året innan köpte jag Naturpasset men kände lite tvekan att ge mig ut ensam i skogen, men förra året skulle det äntligen bli av!

En del av Naturpasset var Markaskogens karta med gammal och välbekant skog och det skulle ju bli enkelt. Men ändå, i början var det lite läskigt att ge sig ut ensam i skogen och det gick inte riktigt så lätt som jag tänkt mig, men skam den som ger sig. Så första gången avverkades de flesta kontrollerna i Markaskogen snart och sedan återstod bara ett par kontroller i skogen vid Stora Ässkog - Laxå Mekan.

Till dem återkom jag sedan en solig och varm eftermiddag i augusti och den ena av kontrollerna gick bra, den andra fick jag leta lite mer efter men hittade samtidigt några riktigt stora kantareller. Synd att inte svamppåse tagits med!

Det här gick ju bra så då var det lika bra att fortsätta och ta några kontroller till på Sörbyskogens karta, inte lika välbekant för mig. Varmt var det och kolsvarta moln tornade upp sig på himlen, men dess bättre föll regnet inte på mig. Också där gick det bra i början men sedan började kompassen trilskas, så resten av kontrollerna skulle jag ta en annan gång.

Nu hade jag ju inte varit vid Sommarro än, så en solig lördagsförmiddag klarades de kontrollerna av med glans och innan hemfärden fanns tänkte jag ta en kontroll på hygget snett bakom Café Skogen och golfbanan. Det såg ju hur enkelt ut som helst med öppet hygge, men det var väldigt vad skogen hade växt! Hur jag än letade och började om från början, och fann en stor sten och lite sankmark att utgå ifrån och som såg ut att stämma, ville det sig inte och sedan kartan reviderades senast så var det inte så mycket öppen sikt att tala om. Men skam den som ger sig, det fick bli till nästa gång då.

Nästa gång jag fortsatte med Sörbyskogens karta upptäckte jag att det fanns ett kryss att utgå från i närheten av denna kontroll. Där fanns ett tak till en jordkällare men det var inte det som krysset avsåg visade det sig senare. Fel igen! Men nu hade jag klart för mig att från grusvägen gick det upp en stig så att jag skulle komma till hygget från andra hållet och då måste det ju gå lättare att hitta kontrollen.

Den här gången sken solen igen och vid stigens början var ett antal bikupor utplacerade och bina flög väldigt flitigt runt i solskenet och det var inte värt att gå för nära, man vet ju aldrig. Så där fanns några torra diken vid sidan om att följa i stället som ledstång och framme vid kanten av ”hygget” upptäckte jag stenar som jag förstod var en gammal husgrund och det var dessa som var krysset på kartan. Inte heller nu gick det att hitta kontrollen, men det fanns ju några andra kontroller kvar längre bort att klara av.

Till saken hör att vid varje kontrollstolpe fanns en bokstav som man skulle fylla i på kontrollappen. Det var totalt 30 kontroller och när 29 st var avklarade återstod bokstaven Å. Nu var jag lite desperat och tänkte fuska och fylla i Å.

Men en sista gång tog jag med mig Bengt som placerades ut på en stig vid hygget för att stå och vänta när jag gick runt och letade. Den här dagen var det mulet och lite regn i luften och när jag till sist tänkte ge upp, så där, där var ju en stolpe med rött i toppen. Och – det var inte bokstaven Å, utan en helt annan bokstav!

Inför Naturpasset 2008 hoppas jag att man inte använder sig av den kontrollen igen, för jag skulle säkert få leta en del i år också!

Men gör som jag, **köp Naturpasset**, det är jättekul och passar om man känner sig lite ringrostig och inte vill ge sig ut och tävla! Och så får man ju lite nyttig motion och sköna timmar i skogen att njuta av.

Anna-Lisa Hellgren

Vasaloppsveckan

Anna Krantz	Öppet spår	09:03:40
Karl Ljungblad	Kortvasan	03:09:22
Lena Eriksson	Kortvasan	05:19:54
Anders Berglund	Vasaloppet	09:54:37
Fredrik Göransson	Vasaloppet	08:40.01

De är årets Rambergstipendiater

Det var några år sedan som cyklister fick lyfta ett stipendium från Rambergsfonden. Men vid årsmötet var det två unga MTB-are som fick dela på en nätt summa, vars storlek vi inte skall avslöja här. Båda räknar med att det blir nya cyklar inför säsongen.

Vilka är då de två?

Mathias Andersson, 18 år, som lagt ner ett stort arbete med f d Cykelskolan, nuvarande Cykel-Ungdom. Under sina fyra år i klubben har det just ledarjobbet som engagerat honom.

Daniel Lorin, 15 år, kom med i klubben 2005 och har följt Mathias som en av de bärande krafterna i Cykel-Ungdom.

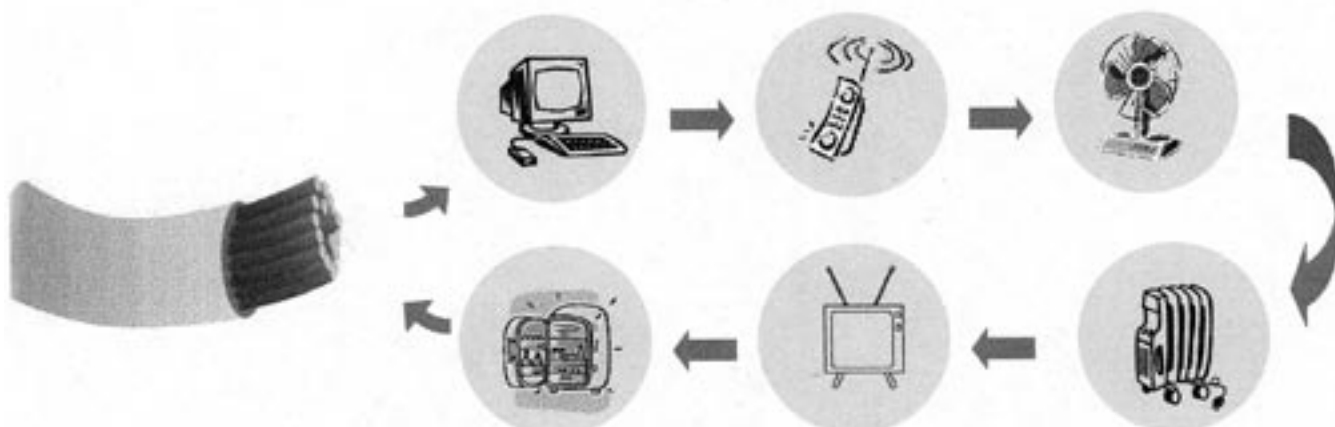
Med sådana ledare som ställer upp bredvid de äldre och rutinerade kan vi se fram emot fina tider för klubbens cykelungdomar!



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

Läsvärt från Hammarö 3-dagars /landsvägscykel

Klass Damer Elit. Etapp 3

Linjelopp.

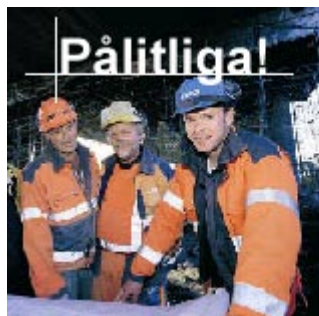
Distans: 8 varv x 12,6 km = 100,8 km., Snitthast: 33,6 km/tim.

Plc	Nr	Namn	Förening	Tid	Diff
1	239	ÅBJÖRN Tina	Almby IK	2:59:46	
2	232	LARSSON Hanna	Alriksson Cycle Team CK	3:00:30	0:44
3	235	LYNGBAEK Avalo	CK Hymer		
4	236	SVENSSON Caroline	Alriksson Cycle Team CK		
5	233	HÅRD Sara	Borlänge CK		
6	241	LAXHOLM Hanna	Alriksson Cycle Team CK		
7	240	LANDFORS Therese	IF Castor		
8	242	ÅKERSTRÖM Jennie	Borlänge CK		
9	237	AGERTEG Angelica	Fredrikshofs IF CK		
	231	SÄLLSTRÖM Anna	Uddevalla CK DNF		
	238	GARCIA Claudia	CK Falken		
	243	LEVIN Tilina	Svanesunds GIF		

Anmälda: 12
Startande: 12
Utgått: 3

Bonus Etapp 3

Nr	Namn	Förening	Bonus
239	ÅBJÖRN Tina	Almby IK	0:30
232	LARSSON Hanna	Alriksso	0:20
235	LYNGBAEK Avalo	CK Hy	0:10



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

Träningsläger 2008

Att få ned en sammanfattning av träningslägret för den ena halvan av Alby IK:s Elitgång i mountainbike är inte en lätt uppgift. Det finns så mycket som man vill berätta men jag ska försöka sortera ut det bästa.

Jag och Tina Åbjörn åkte i vanlig ordning, 4e året i rad, till Mallorca för att få en maximering i träningen inför den kommande säsongen. Varför just Mallis? Ja Mallorca är världens bästa cykelö. Det är en stor del i deras turism och perfekta cykelfik finns överallt, från de ensligaste toppar till de mest gröna, avlägsta dalar. Fikat är ju också en viktig del i cyklingen som alla cyklister vet. Kanske även den trevligaste delen också. Mallorcamiljön har också både ordentliga berg där man kan köra uppför, oavbrutet i nästan en timme på vissa håll, men andra delar av ön har sträckor lika platta som Närkeslätten. Dessutom är nästan alla vägar asfalterade men skribenten själv (Ola) fick erfara även grusvägar. En smärre vägkännedom samt utmärkta cykelkartor gör att valfriheten är stor på träningsrundorna som i år bara skett på racerhojarna. Det blir tillräckligt mycket mtb i sommar ändå.

Efter en frisk och träningsrik vinter så tar man det lugnt sista veckan innan avresa för att komma dit stark, frisk och vältränad. För på varmare breddgrader är det inte lika lätt att känna när man blir sliten eller nedtränad. Särskilt inte när man slipper tänka på vardagliga ting som städ, matlagning eller åka förbi Maxi Stormarknad. Detta är en viktig del då man höjer upp träningsmängden rejält under två veckors tid så blir kvalitén av vila så mycket viktigare.

Bo & mat

Förra årets läger kan sammanfattas med ett ord: regn! Ett ord räcker även för årets läger: perfekt! Inte bara vädermässigt då vi bara haft en regnig dag utav 14 möjliga utan även byte av hotell till det bättre. Det har delats med väldigt många tyska triathleter så det har lyst "sporthotell" över hela stället vilket vart annorlunda men kul. Maten var också den mer idrottsanpassad i år men jag förstår inte varför det då måste finnas så mycket fikabröd som minst 8 olika sorter till varje frukost.

Årets hotell ligger granne med fjolårets men vid havets kant så utsikten från frukosten har verkligen inspirerat för varje kommande pass. Ett hotellrum blir ganska tråkigt efter ett tag men med en medhavd bärbar PC så har medhavda filmer gjort kvällarna lite roligare. Man har dock bara orkat med ibland se en hel film innan ögonen faller igen. Där har man ett säkert tecken på att kroppen är trött. Det har blivit väldigt mycket sömn här.

Träningen då?

Den första veckan hade vi mycket gemensam träning med några av Örebrocyklisternas juniorer som också var här. De tillhör ju Sveriges bästa juniorer i just disciplinen racer så det var bra motstånd för oss båda men eftersom denna ö har gott om backar också så har även de ställt upp med bra motstånd. Eftersom detta träningsläger har varit återkommande så har man oxå gamla tider som man kan kämpa mot i några av de kända klättringarna vilket är en bra värdeomätare. Vi har blandat kortare intervallpass med långa distanspass och någon gång blev det en kombination då det blev ca 17 mil i bergen. Det är både långt och jobbigt kan vi intyga.

Vi har tränat efter våra egna målsättningar och fysiska förutsättningar men har ändå passerat 100 mils-strecket båda två. En annan referens är att vi ungefär har tränat lika mycket på 13 dagar som vi här hemma gör på en månad. För att kunna göra det måste man vara förberedd både fysiskt och mentalt för det spritter inte i kroppen de sista dagarna kan vi intyga.

Vill inte hem!

Jag hade ingenting emot att åka hem då man var trött i kroppen men bara 2 dagar i Sverige med 5 plusgrader och regnstänk gjorde att man längtar tillbaka. Trots att huvudet bara vill fortsätta träna på hemmaplan måste man nu våga släppa tillbaka fysiken genom att hålla igen lite på träningen så kroppen får en chans att återhämta sig.

Detta kommer bli en intressant säsong för Almby Ik:s Elitcyklister.

Solbrända, inte utbrända. Ola Hellström & Tina Åbjörn



Har du också ett läger du vill berätta om? Eller kanske bara förslag på träning/läger? Skriv gärna ner och låt resten av oss almbyiter ta del av detta!



Tänk vilka träningsmöjligheter och vyer som finns så nära oss. Finns där kartor också på Mallorca måntro?

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 (Redaktör)
Klas-Olof Jansson
Ola Hellström
Malin Wiklund

Dag-KM OL

Med bra banor och fin terräng vid en mysig sjö uppe i skogen runt Arboga korades våra vuxna klubbmästare. Till och med publikkontroller hade de fixat! Grattis Malin, Ann-Britt, Mats, Nisse och Per-Åke För ungdomar kommer ett separat Dag-KM.

D21 4790m

1 Malin Wiklund 48.47
2 Karolina Karlsson 51.10
3 Charlotte Wahlström 51.19

D55 3840m

1 Ann-Britt Göransson 44.41
2 Mona Hull 59.19

H35 6070m

1 Mats Carlsvärd 56.54
2 Anders Lindqvist 61.39

H40 4790m (ej KM)

1 Jan Holgersson 53.09

H45 4790m

1 Nils-Olof Bodin 57.59
2 Håkan Svensson 68.12

H55 4790m

1 Per-Åke Hull 50.57
2 Thomas Johansson 56.21