



Medlemsbrev januari 2023

Huvudstyrelsen

Vi vill börja med att gratulera oss alla till att vara med i en förening som varit verksam i 100 år! Detta hedrar vi genom att du som medlem får en speciell jubileumströja (vilket du fått ett specifikt mail om). Stoppdatum 1 för beställning är **15/2** och stoppdatum 2 den **15/3**. Många var snabbt på och har redan beställt. Provtröjor finns i Ljungstugan om du är osäker på vilken storlek som passar dig.



Jubileumsåret kommer att märkas på olika sätt och när du läser detta har vi genomfört en ledardag i Ånnaboda och därefter kommer det följa en rad andra aktiviteter med topparna i höst, Bildandedagen den 23 september och Jubileumsfesten den 21 oktober. Inbjudningar till dessa och andra arrangemang kommer.

Vill DU vara med och planera och förbereda **jubileumsfesten** så skicka ett mail till jubileum@almbyik.se Det kommer finnas stora och små uppgifter för alla åldrar.

Nytt på listan är att vi kommer genomföra en **löptävling för barn** upp till 11 år den 6 juni i samband med Föreningarnas dag i Stadsparken och en **triathlontävling** i Segersjö i augusti. Detaljerad information och inbjudan till de olika aktiviteterna kommer.

Årsmöte

Onsdagen den 8 mars kl.18:30 är det dags för ännu ett årsmöte. Vi hoppas få se många medlemmar på mötet. Motioner till årsmötet vill vi ha inlämnade senast den 5 februari. Motionen kan handla om såväl stora som små frågor, allt från ombyggnad av stugan till att vi ska ha fika efter alla träningar. Skicka din motion till info@almbyik.se. Tänk på att årsmötet är det tillfälle då DU som medlem kan påverka vad som händer inom förening när det handlar om såväl verksamhet som budget. Ta till vara på denna möjlighet att kunna påverka gäller såväl stor som liten.



Klubbkläder-kväll

På Alla hjärtansdag den 14/2 ordnar vi en klubbkväll då du kan prova klubbkläder från **Trimtex**.

Ansvarig försäljare på Trimtex kommer att finnas med på länk och kan svara på alla dina frågor om våra klubbkläder.

Förhoppningsvis kan vi även visa och ta upp beställning av kollektionen från **Ullmax** (i skrivande stund inte helt klart kring detta). Vi har ingått ett nytt samarbete med Ullmax. Framöver så kommer vi återigen kunna ange Almby IK när vi handlar från deras webbshop och samtidigt bidrar du med ett stöd till Almby IK.

Vill man komma till klubbkläder-kvällen och "bara" sitta ner och ta en fika så är man hjärtligt välkommen!!

Skidspår i Ånnaboda

Tack till alla er som varit med och hjälpt till som spårvärdar i Ånnaboda de två veckor vi haft hittills.

Nästa gång det är vår tur är den 13-19 februari. Du som är sugen att hjälpa till mailar

info@almbyik.se. Vi anpassar tiden så att det passar ditt önskemål.

Ledardag

Lördagen den 28 januari var 28 ledare från Almby samlade i Ånnaboda. Under förmiddagen fick vi lyssna till en inspirerande föreläsning av Josefin Arenius som pratade om gruppdynamik, kommunikation och varför vi fungerar olika utifrån vilken generation vi tillhör. Efter lunch höll RF-SISU i en diskussion kring hur vi ska hitta ett bättre samarbete mellan sektionerna och ta vara av våra respektive styrkor.

Dagen kan ses som en fortsatt utveckling av ledarskapet i klubben.

Styrelsen kan konstatera att vi haft ett bra år bakom oss och sett till planeringar kommer det bli lika bra 2023.

Lasse – Valter – Lennart – Karl-Göran – Lars P – Ulrika

Städansvariga i Ljungstugan:



v.6 Fam.Kylborn
v.7 Fam.Franzén/Larsson
v.8 Fam.Pettersson/Karlsson
v.9 Fam.Carlberg

Tänk på att notera din/er vecka. Ev. lån av nyckel-tag, eller andra frågor, kontakta kansliet. TACK för er insats dessa veckor!
Alla vi medlemmar har dock ett ansvar att hålla stugan ren och trivsamt!

Städlistan

Eftersom det är en del omkastningar i medlemsregistret så här års, är den nya listan för året inte helt klar. Men den är på gång! Fram till och med v.9 är ovannämnda familjer vidtalade. Övriga tilltänkta kommer inom kort få ett mail med förslag på vecka. Hör av dig till kansliet om du eller familjen har specifikt önskemål på vecka.

Skid-, orientering- och l psektionen (SOL)

Skidor



Skidtr ningen för ungdomar fortsätter två gånger i veckan (måndagar och onsdagar) i  nnabodas konstsn sp r. Glädjande har även verksamheten f r de små skidåkarna kunnat starta igång. De har tr ningskv ll på måndagar.

 nnaboda bjuder på en härlig vinter och skidspåren är alltid på topp i anläggningen. Tack alla ni som g r det möjligt! Tack även till f r ldraskaran som skjutsar! Vi försöker i  r tänka lite extra på att samåka och hjälpas åt för att minska antalet bilar som åker upp till Ånnaboda.

Nytt f r i  r  r också att vi utnyttjar duschm jligheten vid SM-stugan. Ljungstugans "efter-träning-häng" g r så klart inte att ersätta, men det gemensamma ombytestillf llet öppnar ändå upp för extra "snack", gemenskap och en hel del bus. Sammanhållningen i skidgruppen växer och  r starkare än på länge – kul!

Sugen att börja  ka skidor? Kontakta någon av skidledarna eller kansliet (kontaktuppgifter hittar du på hemsidan).

Tävling

Under januari började tävlingssäsongen i länet. Flera Almbyiter har tagit tillfällen i akt och deltagit på följande tävlingar:

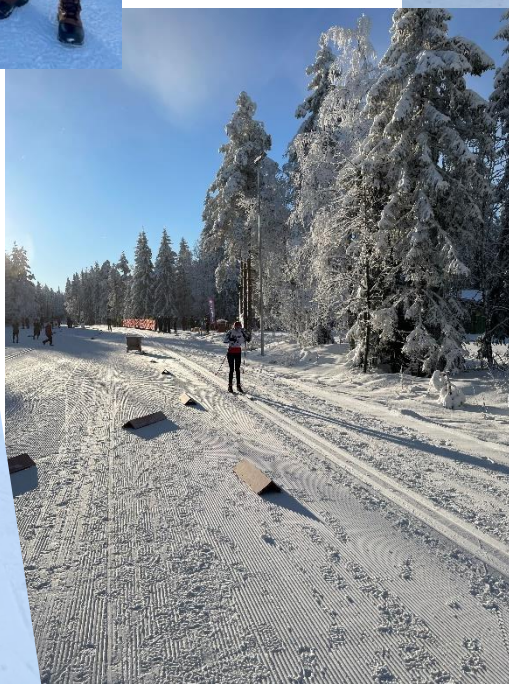
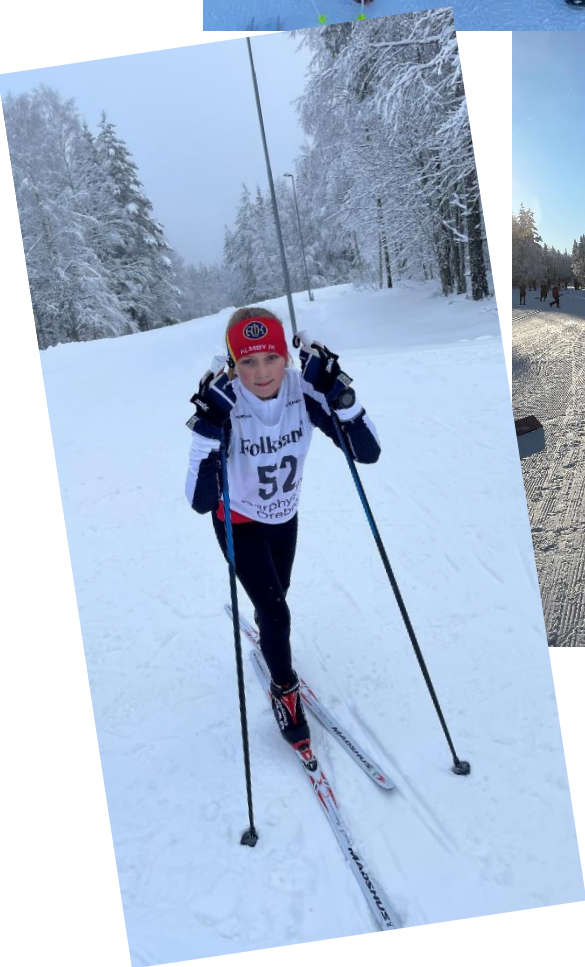
- 15 jan Hällefors SK:s tävling i fri teknik
- 17 jan Prova-på-tävling Ånnaboda, Garphyttans IF, klassisk teknik.
- 21 jan DM Örebro Län, Ånnaboda, Garphyttans IF, fri teknik.
- 22 jan Kilsbergslppet, Ånnaboda, Garphyttans IF, klassisk teknik.



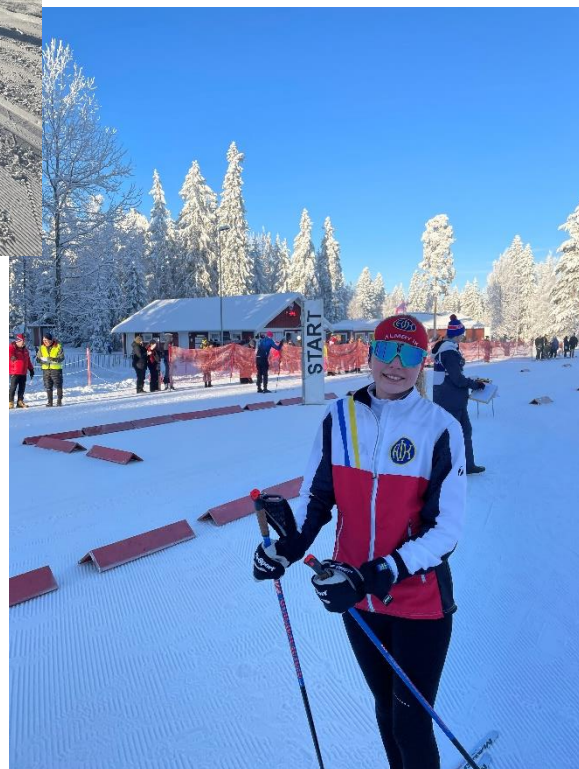
Fullständig resultatlista ligger i skidförbundets tävlingskalender som du når via vår hemsida. Men vi kan nämna att Almby IK fick några DM-medaljer genom Ebba Vestman 3:a i D11-12. Erik Kylborn och Sixten Axmon, 1:a respektive 3:a i H13-14.



*Tv. Erik Kylborn,
Sixten Axmon och
Pappa Oscar.
Th. Sixten Axmon i
startögonblicket.*



*Tv. Ebba Vestman samt th. och ovan
Julia Vestman.*





Orientering

Så drar ett nytt år igång och den **23 mars börjar barn- och ungdomsorienteringen** igen! I väntan på det fortsätter **Kidz Night Trailrun på torsdagarna**, men dessa gör dock ett uppehåll under tre veckor (26/1, 2/2, 9/2) på grund av att de krockar med Ullmax vinterserie (mer om detta nedan). Därefter återupptar vi trailrun igen den 16/2. Missa inte det då vi är många som tycker det är både kul och spännande att springa tillsammans i skogen med pannlampor!

Ullmax Vinterserie

Ullmax vinterserie är i full gång. 12 januari var det Almby IK:s tur att arrangera en deltävling, med start och mål vid Ljungstugan. Totalt 121 anmälda löpare (nytt rekord!) som gav sig ut i Markaskogen på någon av de olika banorna: enkla, kort, mellan eller lång. Flera av klubbens barn- och ungdomar var med och kämpade i den blöta och brötiga skogen. En extra eloge till de yngre orienterarna som testade att tävla i nattorientering för första gången.

I Ljungstugan var det dusch och omklädning och man kunde få fika i storstugan.

Både deltagare och arrangörer var mycket nöjda med arrangemanget.



Utstämpling vid entrén till Ljungstugan.

Vinterserien rullar vidare med några deltävlingar till:

2 februari – Hagaby

9 februari – KFUM

2 mars – Tisaren

19 mars – Laxå (Final)



Ungoteket

Lördagen den 14 januari arrangerade ÖLOF-ungdom det första tillfället av Ungoteket där 24 av länets ungdomar deltog, varav 8 deltagare från Almby IK. Ungoteket är ett utbildningskoncept där ungdomar från 14 år bland annat får lära sig att lägga banor, rita kartor samt skapa och arrangera tävlingar.

Under lördagen hölls ett utbildningspass om tävlingsadministration och deltagarna fick bland annat programmera SI-enheter och en introduktion till att använda MeOS. Det andra passet var inriktat på banläggning och ungdomarna fick tips och råd kring banläggning och därefter var det dags att lägga egna banor i Purple pen.



Det var en mycket intensiv och givande dag som avslutades med en spontan "indoortävling" i Idrottens Hus där alla nya kunskaperna testades.

Nästa tillfälle blir den 12 februari då det blir fokus på kartritning och därefter är det tänkt att de nya lärdomarna ska knytas ihop genom att ungdomarna får planera en egen träningstävling.

Löpning

Lågsäsong och inte mycket att rapportera. Träningen fortlöper med **Night Trailrun på tisdagar** och **Ungdoms Night Trailrun på torsdagar**.

Vi vill redan nu flagga för att tävlingssäsongen rivstartar med Nora maraton 18 mars. Tävlingen är även i år DM och Veteran DM-klassad. Hela årets tävlingsprogram hittar du på Södra Svealands friidrotts hemsida.

För mer information angående träningar kontakta Robert Vestman på trailrun@almbyik.se

Aktuella tävlingar

18/3, Nora Marathon, IFK Nora

1/4, Startmilén, IF Start

19/4, Örebro AIK Halvmaraton

22/4, Kumla Stadslopp, Kumla SF

29/4, Munkastigen trailrun 44km. Laxå OK

/SOL-sektionen



Cykelsektionen

Planeringen inför kommande säsong har börjat, ett fokusområde inför detta år är att få bättre ordning på våra banor. Om du är intresserad av att hjälpa till skickar du ett mail till cykel@almbyik.se

Vinterträning

För dom äldre ungdomarna så rullar vinterträningen på. Tisdagar samt torsdagar (kl.18:00) körs intervaller och kompletterande styrketräning på testcyklarna i Ljungstugan. **På dessa träningar är även ungdomar över 15år från de andra sektionerna välkomna!**

På söndagar så kör ungdomarna ett längre distanspass på grusvägar samt asfalt.





Behov av fler cykelledare och personer i styrelsen

Det kommer behövas fler ledare inför nästa säsong, störst är behovet i barngrupperna Grön, Turkos och Lila. Börja fundera redan nu på hur du kan hjälpa till.

Cykelsektionen har en mycket bra styrelse men behöver stärkas upp med två personer inför nästa säsong, en ordförande och en kassör. Vill du veta mer om rollerna ring gärna avgående:

Ordförande Rickard Zaxin, 072-186 89 86

Kassör Henrik Eriksson, 070-264 95 65

/Cykelstyret



Jubileumsåret till ära tänkte vi göra några korta historiska nedslag i Almby Idrottsklubbs olika verksamheter genom årtionden. Med hjälp av Ulf Magnussons intresse och kunnande av Almby IK:s historia öppnade vi tillsammans på dörren till en svunnen tid och letade bland tidningsurklipp och berättelser. Ambitionen är att varje månad under året kunna få en liten, liten glimt in i Almbys gedigna historia och kunna publicera något historiskt nedslag i månadsbrevet. Denna första gång landade nedslaget i backhoppningens värld.

Vill du hjälpa till och förgylla berättelser och hitta spännande ögonblick från en förgången tid, låt oss veta och kontakta Ulf Magnusson eller mig på kansliet. */Maria*



Backhoppning

För många av oss Almbyiter är det kanske helt obekant att Almby IK har haft en stor verksamhet inom backhoppning, som kom under många år att vara klubbens största och mest framgångsrika gren.

Hoppbacken inne i Markaskogen, Markbacken (låg intill nuvarande "grillplatsen") började byggas 1911.

På det glada 20-talet åkte 5000 (!!) Örebroare extra tåg och buss till Östra Mark för att se backtävlingarna med den svenska backeliten!

Redan år 1927 korades Almby IK:s första klubbmästare i backhoppning, Valle Ryman. Året därpå fick klubben sin första DM-mästare, Sven Ryman.

1932 blåste hoppbacken i Markbacken omkull.

1936 byggdes en ny backe i Sörbybacken. Publikrekordet, 2000 betalande besökare, slogs 1948 när Almby stod som arrangörer för Nordiska backtävlingen. Sörbybackens hoppbacke revs 1992.

Att Almby IK hade ryckte om sig att vara en god arrangör läser vi i lokaltidningen 1960:

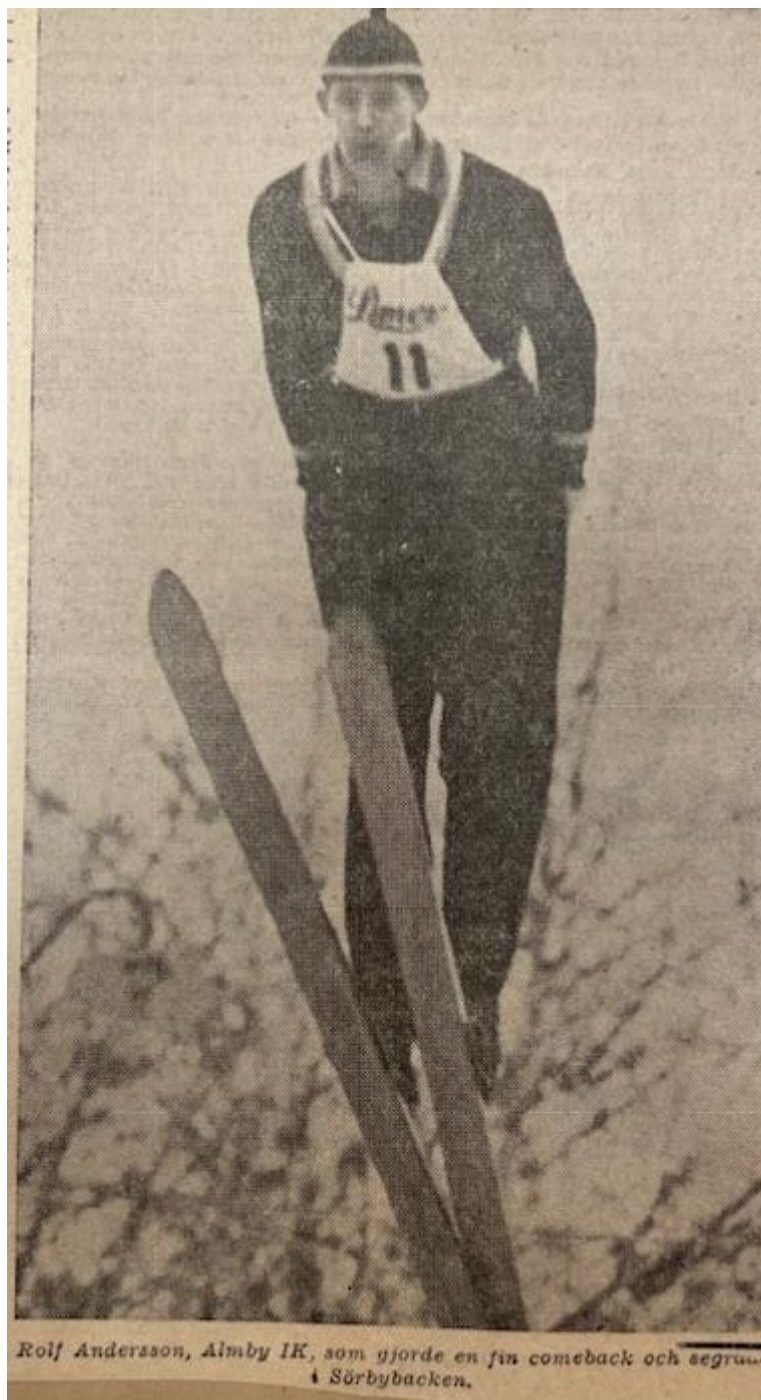
Arrangerande Almby IK skötte sig fint och avverkade det hela utan några som helst longörer och några hundra friskluftslapare gonade sig i vårsolen.

Att backhopparna tränade flitigt kan vi också läsa i tidningarna. Gymnastik och löpning var de främsta träningsförberedelserna inför vintern:

Fredagen 30/9 1955

Backhopparna i Almby har börjat träningen

Sommaridrottens män har så smått börjat lägga redskapen på hyllan efter avverkad säsong, och förberedelserna för vintersporterna har istället satt i gång. Backhopparna har redan börjat träningen med gymnastik och löpning i skogen eftersom det förmodligen dröjer ännu ett tag innan snön kommer.



Rolf Andersson, Almby IK, som gjorde en fin comeback och segrade i Sörbybacken.

Rolf Andersson en av Almbys stjärnor i hoppbackarna på 50- och 60-talet. Bild taget på ett urklipp från lokaltidningen 1960.



Foto taget vid tävling i Sörbybacken någon gång på 40-50-talet.



Ny hoppbacke i Kalvhagen för yngre örebroförmågor

En fin present får alla örebrograbbar i åldern 8—15 år vad det lider. Byggandet av en ny hoppbacke är nämligen i full gång vid Kalvhagen i Brickebacken. Den gamla backen fyllde inte måttet på långa vägar och var i det närmaste fallfärdig. Planteringsnämnden står för byggandet, och för ritningarna har Nils Broström svarat.

— DET HAR aldrig funnits någon ordentlig ungdomsbacke i Örebro för de yngre förmågorna, som inte vågar sig på stora Sörbybacken, säger Nils Broström. Den gamla backen har hållit ganska länge, trots hårda påfrestningar, men så har också grabbarna gjort allt för den. Den nya backen kommer att fylla en stor funktion bland våra yngre backhoppareförmågor, då intresset är oerhört stort för backhoppning just nu.

— HOPPLÅNGDERNA kommer att ligga på ungefär 15-16 meter. Höjden till anloppsbanan blir från markytan ungefär sex meter, och stuphöjden en meter. Vi hade hoppats att den skulle bli färdig till Kalvhagstävlingarna i söndags, men kylan gjorde att man var tvungen att nedlägga arbetet. Nu vet vi inte, när backen blir invigningsklar. Jag skulle knappast tro att den blir det denna säsong.

— NÄSTA STEG i utvecklingen hoppas vi blir byggandet av en riktig storbacke, vilket tycks bli allt mer behövligt efter almbyhopparnas framgångar i större sammanhang. En sådan hoppare som Rolf Andersson behöver betydligt större backar än den i Sörby. Gamla Markbacken vid Marksjön vore ett ypperligt läge för en ny backe, men kanske inte ur publiksynpunkt. Där planerades redan under 1940-talet en storbacke, men kostnaderna visade sig för stora. Enbart markkostnaderna skulle röra sig omkring c:a 10.000 kronor. Vid nuvarande Sörbybacken har också ett backprojekt diskuterats, men läget är inte särskilt bra på grund av vindförhållandena, slutar Nils Broström.

Beson.



Arne Johansson, en av Almby's yngsta men mycket lovande backhoppningsgrabbar

BLAND DE YNGRE finner man en hel del grabbar i 12-15-årsåldern. Av dessa har Håkan Eriksson varit mest framgångsrik. Även klubbens lilla keltgris Arne Johansson har visat fina takter trots sin ringa ålder, och han tränar flitigt så ofta han kommer åt.

1957 invigdes den nya hoppbacken i Kalvhagen. En backe som var speciellt tilltänkt till ungdomarna, "pojkar i åldern 8-15 år", som man kunde läsa i en av lokaltidningarna den 1 april 1956.

Lyckad ungdomspropaganda vid skidbacksinvigningen

En trevlig skidsöndag bjöd Almby IK på ute i Kalvhagsterrängen, där morgonen inleddes med längdåkning och middagens backhoppning blev en värdig avslutning på ungdomarnas sportdag. Sven Ryman gav upptakten till det hela genom att Å Park- och Idrottsnämndens vägnar gratulera Almby till dess propaganda för skididrotten och förklara backen invigd.



Backen ser lång och otäck ut. Långt där nere ska Eva segla mot marken. Efter några sekunders teckan sätter hon skidorna i spåret...

1977 var det vinter med stor ungdomsaktivitet i hoppbacken. Tidningarna skrev om det märkliga att det var flickor som hoppade i en sport som var tillägnad för pojkar! (Tro't om ni vill – men även jag (Maria) hoppade för Almby IK i backen som 8 åring 😊)

Hoppbacken fick sedan glädja fler ungdomar och GIH-studenter tills den revs 2001.

Eva hoppar längst — men hon har ingen framtid i backen!

Eva sträcker ut från hoppkanten. Råtar på knäna, håller blicken långt fram.

Det djärva språnget mäter nästan nio meter. Det är längre än grabbarna som går och drömmer om att bli backhoppare. Eva själv har nog ingen framtid.

— Tjejer hoppar inte i backe, det är en typisk killsport, säger hon.

Backhoppningen ska vakna upp ur en tioårig Törnrosasömn i Almby IK i Örebro. Väckarklockan är sportlovet 1977. Alla ungdomar som vill får prova på backen. Den är öppen hela veckan. Terrängskidor går bra att ha. Klubben har några par riktiga hoppskidor att låna ut.

Eva är favorit i backen. 11 år gammal hoppar hon nästan bäst

av alla. Någon grabb hoppar längre, men han är betydligt äldre.

Arne Johansson, backhoppinstruktör i Almby och farbror till Eva, har satt sprätt på backhoppningen igen. Fritidskontoret snickrar ihop tornet och anslagsbacken. I år behövs man inte köra snö från Vinterstadion som man försökte med förra året. Då försvann snön på ett par dagar. I år är det till och med så mycket snö i backen så profilen blir inte riktig. Det säger i alla fall Eva. För hon vet det här med backe.

Backhoppning är flugan som dog i södra delen av Sverige. Nu finns ingen aktiv klubb söder om Stockholm. Almby, en gång tvåa i Sverige efter Örnsköldsvik i backhoppning, tänker börja

igen. Om de sportlovslediga eleverna visar intresse för backhoppning kan kommunen räkna med påstötning från Almby som vill ha en bättre hoppbacke.

För att verkligen visa viljan för backhopp ska Almby i vinter ordna distriktsmästerskap. Det finns bara Almbybacken i länet. Där kan man komma kanske 17 meter.

Eva kommer knappast att ställa upp. För tjejer i en hoppbacke det är inget som föranlett några mästerskap. Kanske Eva och hennes beundrande hopp inför kompisarna i Almby ska bli banbrytande för en ny tjejidrott...

SVEN-ERIC ARDHAGE (text)
HÅKAN EKEBACKE (bild)

Nästa medlemsbrev utkommer i slutet av februari

Du får detta medlemsbrev då din mejladress är registrerad i Almby IK:s medlemsregister i SportAdmin. Frågor angående vår integritetspolicy och GDPR hänvisar vi till vår hemsida <http://www.almbyik.se>