



## Medlemsbrev mars 2022

### Huvudstyrelsen

Nu har vi genomfört klubbens 99:e årsmöte med ett 20-tal närvarande i klubbstugan. Mötet inleddes med att vi delade ut utmärkelsen till Årets Almbyit 2021 – **ROBERT VESTMAN** – Grattis!

Under mötet som leddes av Jan Andersson togs bland annat beslut om klubbens nya stadgar. Tänk på att du som medlem bör sätta dig in i dessa. (Du har fått dem i samband med e-postutskicket inför årsmötet. Finns även att läsa i Ljungstugan.) Viktigt för att veta vad det innebär att vara medlem i vår förening. Såväl avseende rättigheter som skyldigheter. De nya stadgarna gäller från 1 januari 2023.

Vi kan också konstatera att styrelsen fick förnyat förtroende. Cykelsektionen har dock en ny ordförande, Rickard Zaxin. Vi välkomnar Rickard och tackar Morgan Bergström för hans tid i styrelsen. Styrelsen tackar för förtroendet.

#### Styrelsen består nu av:

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| Ordförande       | Lasse Lundberg     |
| Sekreterare      | Valter Fall        |
| Kassör           | Lennart Nordlander |
| Ordförande SOL   | K-G Wahlström      |
| Ordförande cykel | Rickard Zaxin      |
| Suppleant        | Lasse Pettersson   |
| Suppleant        | Ulrika Schortz     |

De övergripande målen som togs på årsmötet:

- Starta upp verksamheten ordentligt efter pandemin
- Fortsätta utvecklingen av stugan
- Skapa goda förutsättningar för klubbens ungdomar att utvecklas
- Genomföra årets arrangemang med hög klass
- Förbereda klubben för 100-års firande

Även sektionerna har satt upp målsättningar som kommer presenteras senare.

Nu går vi in i ett år med förhoppningar om att kunna träna och tävla precis som vi gjorde innan pandemin.

#### Utökad anställning

Styrelsen tog vid senaste styrelsemötet beslut om utöka Marias tjänst som kanslist från 50 till 100%. Föreningen har god ekonomi och en verksamhet som växer, utifrån detta har vi gjort bedömningen om utökad tjänst.



Maria har en tydlig arbetsbeskrivning och förändringar i denna beslutas av styrelsen. Om ni har önskemål om Marias tjänster, så kontakta Lasse eller Lennart för diskussion.

### Markaspåret och Markaskogen

Arbetet med belysning på Markaspåret pågår för fullt. Vi vill bara påminna alla om att det inte är tillåtet att vistas på spåret eller att korsa över detta. Viktigt att vi följer detta så att de kan jobba på enligt planen.

Vi kommer också tillsammans med kommunen titta på vad vi kan göra med planen utanför stugan.

### Konstsnöspåret i Ånnaboda

Fortfarande är det fina förhållande för skidåkning i Ånnaboda och då framför alla på konstsnöspåret. Vi kommer nu påbörja nedstängningen av spåret för att få bort snön innan det är dags för 10MILA 7-8 maj.

Intresset har varit mycket stort och vi har sålt över 7000 spårkort i vinter vilket är en rejäl ökning från förra säsongen.

Vi vill passa på att framföra ett tack till er som varit med och arbetat med snö tillverkning och spårkortskontroll i vinter.

Nu hoppas vi få till ett avtal så att vi kan fortsätta även kommande vintersäsong.

**Styrelsen i Almby IK vill önska er alla en trevlig fortsättning och ser fram mot ett möte i vår stuga eller vid något annat tillfälle.**

/Styrelsen

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

### Städansvariga i Ljungstugan:



- v.13 Fam. Bergsten
- v.14 Fam. Adam/Bergdahl
- v.15 Fam. Vestergård
- v.16 Fam. Ewins/Eriksen
- v.17 Malin Wiklund
- v.18 Fam. Martinsson/Widmark

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!

### **OBS!**

**Ljungstugan är uthyrd nu i helgen, 2-3/4.** Storstugan, kök samt omklädningsrummen är uthyrda. Dörren låst och stängd till kontor- och förrådsdelen av Ljungstugan. Har du ärende till stugan i helgen eller tänker träna i cykelrummet, använd ej huvudentrén utan gå in genom andra dörren.

## Skid-, orientering- och löpsektionen (SOL)

### Skidor

Skidträningen i Ånnaboda fortsatte under mars månad med ominskad energi. Några tävlingar kördes också. Och sedan var det tillslut dags att lägga skidorna på hyllan för denna vintersäsong.

#### **12:e mars Hälleforsrännnet**

Ebba Vestman D11-12, 2,5 km, stod för Almby-färgerna i den anrika tävlingen Hälleforsrännnet. Härligt Ebba!

#### **11-13:e mars Volkswagen Ungdomscup, Örnsköldsvik (gamla ICA-cup)**

Distriktens 13-14 åringars stortävling avgjordes i Örnsköldsvik. Almbys Sixten Widmark och Erik Kylborn fick möjligheten att representera Örebro Län.

Distans 3,8km, sprint, skicross och stafett stod på programmet. Sixten med fin-fina placeringar: 24:a, 22:a, 24:a i de tre första loppen i H14, med 103 åkare från hela Sverige. Erik placerade sig i mitten i sin klass i H13.

Stafetten avgjordes på söndagen. Erik och Sixten körde tillsammans i ett mixat lag med två Stockholmskillar och där fick laget kliva upp på pallen med en 2:a plats – Grattis killar!!

#### **19:e mars Lilla SvenskaSkidspelen i Falun**

Systrarna Ebba och Julia Vestman körde Lilla SS tillsammans med Erik Kylborn. En härlig tävlingsdag i Falun, Lugnets skidstadion i strålande sol. Alla tre var nöjda med dagen och tyckte det var jätteroligt att åka stortävling.

### **Skidavslutning**

Vintern avslutades med ett riktigt skid-bad i Djupadalsbadet i Kumla. Med sedvanlig festis och kexchoklad.



*Erik, Julia och Ebba, Lilla SS, Falun.*



*Skidavslutning i Djupadalsbadet*

## Orientering

### **Premiär för Veteran OL**

Vi arrangerade årets första **Veteranorientering** i Sommarro torsdagen den 17 mars. Markaskogen är till stora delar avstängd för flera månader framåt då det pågår mycket arbete med upprustning av Markaspåret och dess belysning.

Det var drygt 65 deltagare i Sommarroskogen, ungefär 30 färre än förra året. Det var fläckvis mycket snö och is men det är orienterarna vana vid på vårpmiären. Dusch och fika erbjöds efter tävlingen i Ljungstugan.

Veteranorienteringarna pågår varje torsdag fram till oktober med uppehåll i juni och juli. Olika orienteringsklubbar i länet arrangerar och Almby har den sista tävlingen i oktober då vi förhoppningsvis är tillbaka i Markaskogen med utgångspunkt från Ljungstugan.



ALMBY IK





## Åtta Almby IK ungdomar orienterade i Måsenstafetten strax utanför Nyköping, den 27 mars

Almby IK deltog i D14 och H14 med rena Almby-lag samt tillsammans med KFUM Örebro i H16 i den stora tävlingen Måsenstafetten, där Sverige-eliten deltog sida vid sida med ungdomar i en härlig stafett.

D14 laget med Emma Lindkvist, Julia Vestman och Annie Lindkvist inledde. De höll sig under hela stafetten på en andra eller tredje plats och landade till sist på en fin-fin andra plats.



I H14-laget utspelade sig en heroisk händelse då laget efter de två första sträckorna låg på en andra plats efter det att Sixten Widmark och Måns Dahlberg sprungit klart. Adam Montén startade upp sista sträckan på ett bra sätt men vid kontroll 8 trampade han ner med ena foten i en grop och kunde sedan inte stödja på foten mera. Han fick hoppa fram på ett ben resterande sträckan för att se till att laget kom i mål godkända. De klarade ändå en så bra placering som 8:a trots händelsen.



I det kombinerade H16 laget sprang Alvin Isenström och Arvid Andersson för Almby IK tillsammans med KFUM Örebros Simon Jonhed och Henning Janegren. De pendlade mellan en 19:e och 21:a plats under tävlingen för att till sist landa på en 21:a plats.

Alla var rörande ense om att stafetter är toppen och såg detta som ett fint genrep inför Tiomila på hemmaplan om drygt en månad.

### Natur- och Fotopasset

**Naturpasset** i år kommer enbart att finnas i Sommarro och Sörbyskogen, med Cafe Skogen som utgångspunkt, med anledning av Kommunens upprustningsarbete i Markaskogen.

**Fotopasset** blir i centrala staden.

Naturpassen är klara tills i början av maj.

Försäljningsställena är de vanliga vi haft tidigare år.



# naturpasset



## Löpning

Nu börjar säsongen på riktigt. Passa på och spring Startmilén, 2/4, som brukar vara en rolig tävling och ett bra arrangemang. Tyvärr hade vi ingen Almbylöpare i Nora maraton som hade DM-klass.

### **Tisdagsträningar**

Tisdagsträningarna, Summer Trail Run, är äntligen igång! Det är intervallträning som passar alla och du bestämmer själv hur hårt du vill köra! Välkomna att träna med oss. Tisdagar 18:00 Ljungstugan.

Vid frågor: [trailrun@almbyik.se](mailto:trailrun@almbyik.se)

Även i år tänker vi flagga de lokala och aktuella tävlingarna här i månadsbrevet. För mer information om de aktuella tävlingarna kolla på Örebro läns friidrotts hemsida och/eller arrangörens hemsida.

### **Aktuella löptävlingar**

|                                 |                                          |
|---------------------------------|------------------------------------------|
| 2/4, Startmilén, IF Start       | 20/4, Örebro AIK Halvmaraton, Örebro AIK |
| 23/4, Kumla Stadslopp, Kumla SF | 30/4, Munkastigen Trailrun, Laxå OK      |
| 7/5, Korta Terräng-DM           | 14/5, Hälleforsterrängen, Hällefors LK   |
| 23/5, Rallarrundan, OK Tisaren  | 26/5, Vintrosaloppet, Vintrosa IS        |
| 30/5, Våruset, KFUM Örebro      | 31/5, Gubbracet, KFUM Örebro             |

/SOL-sektionen

## Cykelsektionen

### **TRÄNINGSTART**

Säsongstarten för barn och ungdomar är den 4 april vid Ljungstugan.

Vuxenträningar börjar 18 april.

Då Markaskogen kommer vara avstängd under våren kommer vi att behöva träna på andra platser, dock sker dom 2 första träningarna (4 och 7 april) vid Ljungstugan. Att tänka på då är att vi kanske kommer behöva använda parkeringen för att samla alla cyklister. Bilparkeringen kommer då bli en utmaning. Alla som kan parkera vid Kunskapsskolan och sen cykla upp till Ljungstugan får gärna göra detta. Om alla parkerar i bostadsområdet finns en risk att närboende kommer klaga och det vill vi helst undvika.



## **SPORTADMIN / MEDLEM**

Det är viktigt att se till att du som cyklist (och/eller ditt barn) finns registrerat som medlem i klubben. Vi gör vårt bästa för att se till att ni finns i rätt grupp(er) så att ni ska få fortlöpande information om träningar och andra saker.

## **NY KASSÖR**

Cykelsektionen har en ny kassör i form av Henrik Eriksson. Henrik återfinner vi även som en av ledarna i Blå barngrupp. Varmt välkommen till cykelstyret!

## **CYKELSTYRET**

Vi skulle gärna se att några till vill bli med i cykelstyret! Vi träffas ungefär 8 gånger om året och planerar verksamheten. Om du vill veta mer om vad vi gör slå gärna Rickard en signal, 0721-868986.

## **LÄGER HÖGBO 11-12 JUNI**

Yes, äntligen dags för ett cykelläger med övernattnin! Enkelt förklarat: Vi samlas lördag förmiddag, cyklar och umgås fram till minst söndag lunch.

Mer information kommer skickas ut inom några veckor.

## **TRÄNARE**

Vi har en bra bemanning på ungdomssidan vad gäller tränare om vi tittar från Lila grupp upp till Orange grupp. Dock behöver vi fler föräldrar som vill gå in och sköta Grön, Turkos och Blå grupp. Det roligaste är om det är flera föräldrar som hjälps åt. All stöttning man kan tänkas behöva finns i organisationen! Vi har även grym ledarutbildning som varmt kan rekommenderas. Vid samlingen dom första träningarna kommer vi försöka prata med föräldrar till barn i Grön, Turkos och Blå grupp om detta, men känner du redan nu att du vill ha en aktivare roll vänligen maila till [cykel@almbyik.se](mailto:cykel@almbyik.se).

## **TRÄNINGSTÄVLING BARN/UNGDOM**

Den 2 juni planerar vi för en träningstävling i Pålsboda för barn och ungdomar. Ett perfekt tillfälle att montera en nummerlapp på cykeln och upptäcka hur kul detta är. Mer information kommer.

# Bergslagsloppet

Bergslagsloppet är den i särklass största inkomstkällan till cykel. Den möjliggör att cykelsektionen kan sponsra olika evenemang, utbilda ledare, fika till träffar mm. Just nu saknar vi några personer i organisationen som håller ihop arrangemanget.

- Assisterande Banansvarig
  - Ser till att bangruppen ordnar en tävlingsbar, uppskyldad bana samt stöttar säkerhetsansvarig. Ansvarar också för att banan återställs.
- Ansvarig Hemsida
  - Ansvarar för uppdatering och skötsel av hemsidan. Arbetar ihop med Neutron samt marknadsansvarig
  - Stöd finns från föregående ansvarig



- Assisterande funktionärsansvarig
  - Ansvarar för att funktionärer finns och får den information och utrustning som behövs. Ansvarar för att återställa utrustningen.
- Ansvarig och assisterande Kiosk och Depå
  - Ansvarar för inhandling till kiosk och depå enligt lista, för att kiosken är igång samt de fem depåerna. Ansvarar också för återställning av kiosk och depåer.
- Assisterande marknadsansvarig
  - Marknadsför Bergslagsloppet samt försöker få in företag för sponsring och till arenan.
- Banläggare
  - Arbetet hålls ihop av Banansvarig. Banläggaren ansvarar för att en del (ca en mil) av banan är tävlingsbar och uppskyldad. Brukar också ingå som säkerhetsvakt. Ansvarar också för återställande av sin bandel. Här kan vi aldrig bli för många.
- Ansvarig Lilla Bergslagsloppet
  - Ansvarar för banläggning, anmälan, start och målgång för Lilla Bergslagsloppet. Anmälan sker antingen via kansliet eller kiosken.

/Cykelstyret

**OBS! Du som ännu inte betalt din medlemsavgift för år 2022, nu är det hög tid! Om du har frågor - hör av dig till kansliet.**

**Medlemskapet i Almby IK gäller årsvis från januari–december, oavsett när under året som din idrott har tränings- och tävlingssäsong.**

**Nästa medlemsbrev utkommer i slutet av april**

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>