



Medlemsbrev april 2023

Huvudstyrelsen

Våren har på allvar gjort sitt intrång även om det fortfarande kommer ett och annat bakslag. Kul att se all den aktivitet som bland våra verksamheter såväl löpning som orientering och MTB. Allra mest glädjande är det stora antalet barn och ungdomar vilket borgar för en bra framtid!

Kostföreläsning

Ungdomsdagen (läs rapport nedan) var en lyckad satsning som kommer fortsätta i någon form, och i tillägg till detta har vi en föreläsning kring kost och idrott, den 2 maj, i regi av RF-SISUs Erik Hellmén.

Nya medlemmar

Vi har också haft en kväll för klubbens nya medlemmar, ett 10-tal nya var på plats och fick en presentation av föreningens verksamheter och vad vi förväntar oss av nya medlemmar och medlemmar i Almby IK. För er som inte var med finns det beskrivet på hemsidan.

Löptävling för barn

Vi behöver ytterligare funktionärer till löptävlingen i stadsparken den 27 maj kl. 10-12. Allt för att vi ska kunna erbjuda trygg och säker löpning för de barn som kommer att delta. Har du inte anmält dig som funktionär så skicka ett mail till info@almbyik.se **ALLA ÅLDRAR KAN HJÄLPA TILL**

Veterandagar

Onsdagen den 3 maj genomför vi en gemensam cykeltur Hemfjärden mot Ekebydreve naturreservat. Samling vid Ljungstugan kl.09:30 med cykel eller bil för gemensam avfärd. Medtag fika
Tisdag den 23 maj vandring i naturreservatet Lekeberg-Sälven Hidingsta. Samling vid Ljungstugan 09:30 för gemensam avfärd. Medtag fika.
Onsdag den 14 juni jubileumsdag vid Ljungstugan. Detaljerat program kommer.

Kurser

Almby IK är medlem i **Örebro föreningsråd** och det innebär att du kostnadsfritt kan delta i deras utbud. Läs mer på www.orebroforeningsrad.se
RF-SISU erbjuder följande kurser. Läs mer på www.rfsisu.se/distrikt/orebro-lan

Jubileumströjor

Kan hämtas ut på följande tider i Ljungstugan (gäller dig som gjort beställningen före 15 februari)

Torsdag 4/5 kl.15-18

Tisdag 9/5 kl.15-19

Torsdag 11/5 kl.16:30-19



Ungdomsdagen

Vi har genomfört en ungdomsdag med ett 30-tal ungdomar från olika delar i föreningen.



På programmet stod utbildning i första hjälpen och hjärt- och lungräddning i ledning av Maria Vestman. Efter lunchen körde ett gäng ungdomar ett cykelpass på testcyklarna med tränare Carl Lindén. Det andra gänget åkte iväg och sprang Startmilens 5 km-lopp. Alla samlades igen till eftermiddagsfika, lite musik, snack och häng med sällskapsspel och lekar i stugan innan löpskyttet tog vid ute på idrottsplanen.

5-kamp och tillhörande prisbord förgyllde kvällen. Likaså tacobuffén, som ungdomarna hjälptes åt att göra iordning med lite kökstips från Maria Kylborn under tiden som Robert Vestman stekte 6kg (!) köttfärs och Fredrik Kylborn försökte hålla ordning på buset i stugan.



En väldigt rolig dag kunde alla konstatera och summera, även ledarna för ungdomsdagen instämde i detta. Flera av ungdomarna tyckte att "detta kan vi väl ordna varje helg!...eller i alla fall minst en gång i månaden!".....

ledarna kanske inte var helt eniga med ungdomarna om VARJE helg 😊😊😊.

Men roligt var det! **Gemenskap över idrottgränserna genomsyrade dagen.**

TACK ALLA FINA UNGDOMAR!!!





Städansvariga i Ljungstugan:



v.18 fam.Augustsson
v.19 fam.Aune/Torstensson
v.20 fam.Boljang/Kiereck
v.21 fam.Kraft
v.22 fam.Isenström



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!

Styrelsen önskar er alla en fin riktigt fin Valborg och därpå följande maj månad. Lycka till med tränande och tävlande framöver.

Lasse — Valter — Lennart — Karl-Göran — Carl — Lars P — Torbjörn

Skid-, orientering- och löpsektionen (SOL)

Skidor



Sista loppet representerades av Sixten, Erik, Julia och Annie.

Absolut sista rycket med skidorna på fötterna. I tung blötsnö kördes säsongens sista tävling, skejt i Zinkgruvan.

Nu läggs skidorna definitivt på hyllan och vi återkommer till hösten med gemensamma träningar.

Vi kommer dock köra en del gemensamma rullskidträningar under sommaren för de som är sugna på det.

Skidtränarna tackar återigen **ALLA skidungdomar** för en fantastisk skidsäsong! Ni är bäst!



Julia Vestman tar sig an sista backen i sista tävlingen för säsongen 2022-23.



Orientering

Introduktionskursen för vuxna i orientering lockade 14 deltagare!

Kursen var förlagd över tre tillfällen med uppstart i strålande sol och vårvärme (må 17/4) och avslutades under efterföljande vecka med två kurstillfällen (må 24/4 och to 27/4) i något svalare vårväder. Kurstillfällena inleddes med teoripass där kursansvarig Yvonne Franzén gick igenom olika teknikmoment ex. karttecken, passa kartan, kompassteknik och hur man med olika tekniker kan underlätta och säkra upp sin orientering. Alla deltagare fick dessutom kursmaterialet "Hitta rätt" för egen fördjupning.

Efter teorigenomgång avslutades alla kursträffar med praktisk träning av nya kunskaper med karta och kompass i skogen. Under den praktiska delen fick deltagarna support av flera rutinerade och kunniga orienterare: Mats Carlsvärd, Anne och Nils-Olof Bodin, Malin Wiklund, Per Håstlund, Björn Alpberg, Anders Larsson och Sofie Franzén.

Lycka till framöver med orienteringsträningen önskar kursansvarig alla deltagare!
(Och Almby sänder ett extra varmt tack till Yvonne Franzén! TACK!)



Ungotekssprinten i Björkhaga

Den 20 april gick Ungotekssprinten i Björkhaga av stapeln där vi från Almby IK hade hela 61 startande. Det innebar att från klubben hade vi startande i princip alla klasser. Evenemanget var verkligen välarrangerat och till och med solen samarbetade. En strategisk placering precis vid upploppet gav goda möjligheter att heja fram klubbkamraterna. En stor eloge till er ungdomar som var med och bidrog till genomförandet av detta!





Stigtomtakavlen 23/4

Vid årets Stigtomtakavlen, som avgjordes i Ålbergaskogarna, representerades Almby av hela tre ungdomslag. Två lag i klassen DH13-16 och ett lag i DH12.

I de två äldre lagen sprang Julia Vestman, Annie Lindkvist och Lovisa Möller (Almby IK lag 1) och Erik Kylborn och Måns Dahlberg (Almby IK lag 2) första sträckan.

Efter en spännande första sträcka växlade Göteborg som första lag tätt följt av Almby IK lag 2 (Erik och Måns) som skickade ut Sixten Widmark på andra sträckan. Almby IK lag 1 (Julia, Annie och Lovisa) växlade som 13:e lag lämnade över stafettpinnen till Arvid Andersson.

Efter att ha avverkat ca 5 km i de vackra Ålberga skogarna hade Almby IK lag 2 (Sixten) lyckats komma ifatt och om Göteborg och växlade över i ledning till Emma Lindkvist på sista sträckan. Även Almby IK lag 1 (Arvid) plockade ett antal placeringar på motståndarna och växlade till Adam Montén på en tionde plats. Efter en stabil sista sträcka säkrade Emma (Almby IK lag 2) en pallplats till sitt lag genom att hålla undan för många snabbloppande lag och komma in på en stark tredjeplats. Adam (Almby IK lag 1) genomförde ett nästintill felfritt lopp och plockade ytterligare placeringar på motståndarna vilket resulterade i en välförtjänt sjundeplats för laget.



Adam Montén löpte sista sträckan i Almby's lag 1



Erik Kylborn, Sixten Widmark, Emma Lindkvist och Måns Dahlberg tog en fin tredje plats i Stigtomtakavlen.



Arvid Andersson fyller på med mat efter sitt fina lopp av mittensträckan i lag 1.



Annie Lindkvist, Lovisa Möller och Julia Vestman, tjejerna på första sträckan i lag 1 här i sällskap med Erik och Måns.



I den yngre klassen axlade Alma Lindkvist första sträckan. Efter en fin tur i de soliga skogarna växlade Alma över till den väntande Ebba Vestman på en 18 plats. Ebba genomförde ett stabilt lopp och lyckade plocka flera placeringar och växlade i sin tur över till Tuwa Montén som fick springa ut på en 15:e plats. Även Tuwa fortsatte trenden och plockade placeringar på de andra lagen och säkrade en fin 13:e plats åt sitt lag.

En fantastisk prestation av alla deltagare och en spännande dag för oss supportrar.



Ebba Vestman, Alma Lindkvist och Tuwa Montén inför start i klassen DH12.

orientering **naturpasset**



Från vänster; Ulf Magnusson, Gunilla Frendelius, Solveig Lindkvist, Laila Sunesson, Anders Jakobsson, Larsåke Larsson och Stig Andersson är alla i full fart med att packa årets Natur- och Fotopass.

Nu är Natur- och Fotopassen klara och ligger ute till försäljning på våra vanliga försäljningsställen: Naturkompaniet, Lindells Cykel & Sportaffär, Café Skogen, Acacia Interflora (Tybble), Norra Cykel & Motor samt Ljungstugan.

Kontrollerna kommer att sitta ute till och med sista september. Mer information finns på vår hemsida.



Löpning

Vinter, vår eller sommar? Jag tror vi hade alla årstider under april. Hur som helst har almbyiter sprungit och presterade riktigt bra.

SVENSKT REKORD och VSM-GULD i Ystad

Söndag 23 april var Bo och Ljiljana Persson nere till Ystad och sprang veteran-SM 10km väg. Ljiljana, som slitit stora delen av vintern med influensa, slutade på en fjärde plats i K70. Formen sägs vara på väg tillbaka. Bo, som nu har klivit upp till M75, tog en överlägsen seger med hela 9min före tvåan! Bo sprang på **00:41:56** vilket är **svenskt rekord i M75!** Bo innehar även svenska rekordet på 5km väg i M70 vilket han satte 2021. Kommer fler rekord att skrivas om under året?



Bo Persson, Rekordhållare 10km väg M75

Stort GRATTIS Bo till dina fina framgångar från oss i Almby IK!

Startmilen och Örebro AIK Halvmaraton

Fint väder och fin uppslutning av almbyiter på startmilen. Och visst ska det vara så eftersom loppet går på Almbys gator. Vissa sprang 5km och andra sprang 10km. Alfred Sundeman sprang riktigt bra på 5an!

På Örebro AIKs halvmaraton visade Anders Montén att vinterns träning har lönat sig. PB med 14min och en fin tid på 1:27:46.

Tisdagsträningar

Tisdagsträningarna, intervaller, är i full gång. Välkomna att träna med oss. Tisdagar 18:00 Ljungstugan.

Vid frågor: trailrun@almbyik.se

Aktuella tävlingar

29/4, Munkastigen trailrun 44km. Laxå OK 18/5, Vintrosaloppet, Vintrosa IS

20/5, Hällefors terrängen, Hällefors LK 25/5, Blodomloppet, IF Start

28/5, Vibysjön runt, Vretstorp/Östansjö SK 29/5, Rallarrundan, OK Tisaren

30/5, Våruset, KFUM Örebro 31/5, Gubbracet, KFUM Örebro

6/6, Lindesjön Runt, Storådalens SK 14/6, Gallaberget Trailrun, Vretstorp IF

20/6, ÖAIKs öppna klubbmästerskap

Mer information om lokala tävlingar hittar du på Södra Svealands friidrotts hemsida.



Alfred Sundeman, Startmilén



Ljiljana Persson, Startmilén



Anders Montén, ÖAIK Halvmara

/SOL-sektionen

Cykelsektionen

MTB träningen är nu i full gång med träning både på måndagar och torsdagar. Mycket glädjande så har vi fått in nya ledare till vår gröna nybörjargrupp för barn, dock så kommer vi att begränsa intaget av nya cyklister till denna grupp under en period.

Några av våra tävlingscyklister inledde säsongen i föregående helg med både första chansen XCO samt Varberg MTB meeting.





Nu till helgen drar säsongen i gång på allvar med den första Swe-cuptävlingen Klipping racet i Sätter där Almby ställer upp med ett starkt startfält bestående av 8 cyklister.

Arbetsdag

Söndagen den 23 april hade vi en arbetsdag i Markaskogen där spångar lagades, stigar röjdes samt nya hopp och hinder byggdes.

Segersjödagarna

Sista helgen i augusti kommer Almby IK, cykelsektion att vara med och arrangera Segersjö dagarna som ett sätt att finansiera verksamheten. Detta genomförs i stället för Bergslagsloppet och vi räknar med att medlemmar kommer att hjälpa till. Här finns det även behov av personer som kan hjälpa till med samordning. Mer info kommer snart.

Träningskläder

Om du vill kunna vara med och påverka vilka träningskläder vi ska ha och hur dom ska se ut så finns det en ledig plats i klädkommittén för cykel.

Om du har möjlighet att hjälpa till eller vill veta mera skicka ett mejl till cykel@almbyik.se

/Cykelstyret



En historisk återblick

Klubblokaler genom åren

Almby IK:s historia började en höstkväll 1923 då 23 ynglingar samlades på Almbykaféet på Bruksgatan 9 för att bilda Almby Idrottsklubb. Till ordförande valdes Gunnar Norrmén, sekreterare Sven Ryman och Elis Wahlkvist kassör.

Under de kommande hundra åren har klubblokaler därefter avlöst varandra och slutligen landat i vår nuvarande klubbstuga - *Ljungstugan*. Här kommer en förkortad berättelse om klubblokalernas historia genom åren:

1923 Kafé Bruksgatan 9 Almby. Denna lokal användes även som söndagsskola.

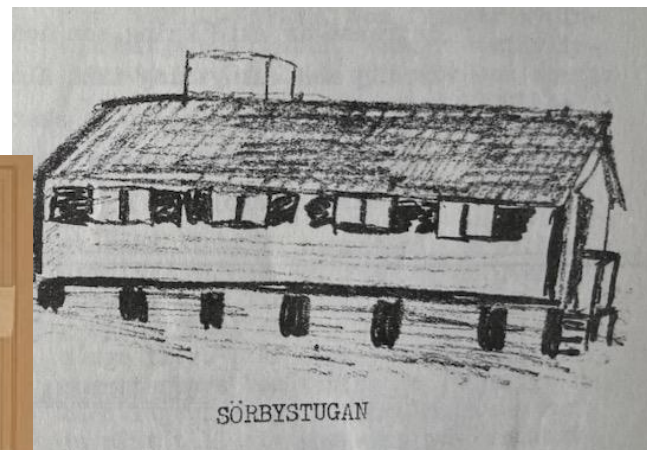
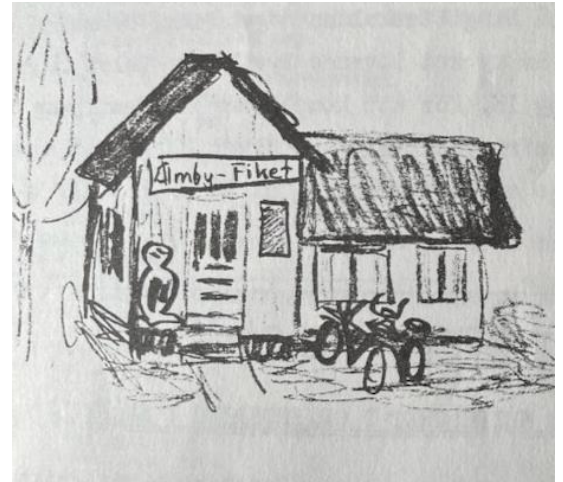
1928 Almby-kafét Bruksgatan 15.

1934 Lilla kafét Engelbrektsgratan 10.

1937 Almby Kaffe-Condiss Kaplansgratan (nr?) Almby.

1943 Café Eyra Oskarstorget.

1949 Sörbystugan.



Sörbystugan var en f.d. militärbarack, som köpts in av "staden". Den låg på toppen av Sörbybacken. Den innehöll en storstuga, ett upprustat rum och kök från Åkerby i Gräve, öppen spis och "hemtrevliga möbler" kan vi läsa i tidningsurklippet från 1949. Sörbystugan var öppen för allmänheten, man kunde till och med ha matsäck med sig, men Almby svarade för ruljansen av stugan, serverade kaffe och bjöd på "musik och pjäxdans"(!).

Detta var första lokalen där föreningen kunde förvara lagpriser, vandringspriser och medaljer.



1953 Källarlocal Rudbeckiusvägen 3.
1955 Sturekonditoriet Stureplan.
1957 Källarlocal Kaplansgatan (nr?) Almby.
1960 Tybblegården.

1969 Villa Insjön i Sörbyskogen.



Villa Insjön i Sörbyskogen



Villa Insjön. Ett vackert hus, men i mitten av 1970-talet började man drömma om en mer funktionsduglig klubbstuga. Det började ryktas om att Örebro kommun skulle köpa in den gamla telestationen vid Högamovägen för att byggas om till klubbstuga för Almby IK. I verksamhetsberättelsen 1975 kan man läsa; "Önskemålet om en klubbstuga som även innehåller omklädningsrum och bastu kan eventuellt uppfyllas inom en överskådlig framtid".

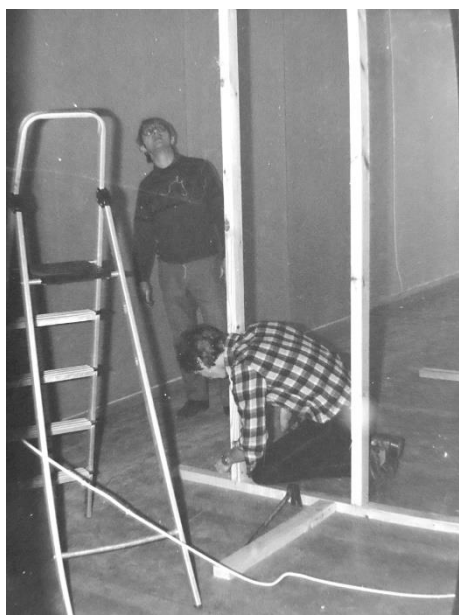
1977 Fd Telestationen Markaskogen.

Turerna var många och Almby's medlemmar fick vänta och längta, men 1977 i septembers utgåva av "Almby Bladet" står det; "Som alla har sett i dagspressen har byggnadsnämnden beviljat byggnadslov för gamla telestationen i Markaskogen. Vi har väntat länge på det här....."





Föreningen kraftsamlade medlemmarna till en ombyggnation av den i stort sett fönsterlösa lokalen och lördagen den 14 januari 1978 var den historiska dagen då de första spikarna slogs in i vår nya klubbstuga. Innerväggar, storstuga, köksdel, omklädningsrum, bastu, fönster och dörrar kom så småningom på plats.



Den 16 juni 1978 var det invigning av den f.d. gamla Telefonstationen, numera Almby IK:s klubbstuga. Invigningsfestligheterna pågick i tre dagar!

Genom en namnpristävling döptes stugan till **Ljungstugan**. Inspirationen hämtades från en sommarstuga som tidigare låg i närheten av tomten och hette just Ljungstugan och förmodat tidigare också gett gatan dess namn, Ljungvägen.

Invigningsparty dagarna tre

"Jag gör mig själv historisk genom att vara den första talaren i Almby Idrottsklubbs klubbstuga" Ungefär så formade Rolf Gunnarsson de allra första orden vid det invigningsparty som hölls fredag den 16 juni. Inbjudna var representanter för Örebro Kommun, styrelse och kommittéer i Almby IK samt medlemmar som arbetat 40 timmar eller mer med bygget.

I sitt fortsatta anförande gick Rolf in en del på de omfattande turor som föregick byggstarten, problem som nu kanske tål att skrattas åt en del, men vi minns ju alla hur vi länge svävade mellan hopp och förtvivlan om det skulle komma att bli någon klubbstuga.

HISTORIK

Kåre Schortz var nästa talare och hans tema var "Almby IK:s klubblokaler genom tiderna." AIK-Bladet har tidigare publicerat den listan, vi kan bara instämma med Kåre att nu är det första gången vi har haft en klubblokal som är värdig att kallas klubblokal.

Representanter för kommunen var kommunfullmäktiges ordförande Ove Lindberg och Fritidsnämndens ordförande Roger Andersson samt Klas Andersson från Fastighetskontoret. Roger presenterade en gåva från kommunen, en väggklocka, som i fortsättningen kommer att finna sin plats på väggen ovanför serveringsdisken.

Gåvor fick klubben också av Märkes Orienteringsförbund genom dess ordförande Åke Magnusson i form av en bok om Sverige. Åke har som lärare en aning om att geografikunskaperna inte är vad det borde bland dagens ungdom, han uttryckte en förhoppning om att den här boken skulle bidra till förbättrade kunskaper hos Almby ungdomar.

Klubbens historiker Tore Pettersson bidrog med en personlig gåva, en tavla med namnen på de almbysgräbbar som bildade klubben en septemberdag 1923.

NAMNPRISTÄVLINGEN

Stugan skulle ju ha ett namn också. I förra utgåvan av AIK-Bladet var det utlyst en pristävling om namnfrågan. Ett flertal svar hade kommit och att det inte är något fel på fantasin hos klubbmedlemmarna var lätt att konstatera. Bland alla förslag märktes bl.a. Tele-Marka, Markan, Telemon och Alaby-ly. Det förslag som gick segrande fram var LJUNGSTUGAN, ett ganska naturligt namn på en stuga som ligger på tomtens intill där en stuga tidigare stått och hetat just Ljungstugan. Den stugan har väl förmodligen i sin tur satt namn på gatan som går dit fram och som heter Ljungvägen.

Segrare i namnpristävlingen blev två st gamla brickebackspojkar, Hans Ullbrand och Sven-Olle Hultin, de hade båda föreslagit namnet Ljungstugan. De har nu ett hämta belöningen i pristävlingen som var kläder för 50:- från Tommys kläddager.

De var tre stycken som har jobbat mest med bygget och det var byggbasen Hasse Ullbrand 244 timmar, tusenkonstnären S.O. Alpberg 201 timmar och elektrikern Ove Trygg 137 timmar. De tre erhöill var sitt par akor som en ringa erkännelse av klubben i förhoppning att dom i fortsättningen skall få litet mer tid över till motion och träning.

Kvällen avslutades med att filmen om Femdagars 1973 i Dalarna visades, ett välfunnet val av underhållning, främst för kommunrepresentanterna.

A.E.

Almby IK Bladet, nr3, juli 1978



Storstugan sett från hallen.



Kontorsdel innanförorstugan.



Storstugan



Köket



I samband med ny klubbstuga kom en ny klubboverall 1979
(röd dress med vit text och vita revärer på ärmarna och byxben)



Med en växande ungdomsverksamhet och ett ökade medlemsantal (455 medlemmar 1978), började stugan ganska snart bli för trång och Nerikes Allehanda publicerade följande rubrik;

1983 skänkte AVOS en gammal bostadsbarack med en storlek på 160 kvadratmeter, en fördubbling av utrymmen. Denna barack monterades ner och kom sedan att byggas upp igen med hjälp av 7 lärlingar från Örebro kommuns servicecentral, som hade gått byggnads- och snickarutbildning ledda av en hantverkare som skötte arbetet.



Foto från Almbybladet nr1,1983

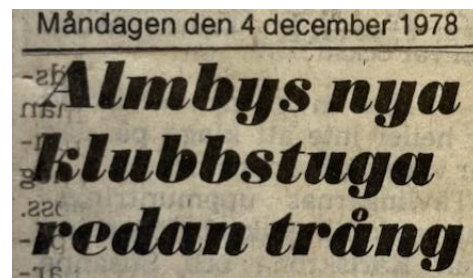


Foto från Almbybladet nr2,1984



Almbybladet nr1, 1985: "Vilken fantastisk tillgång den utbyggda Ljungstugan kommer att bli för klubben! Så här såg den ut en lördag i mitten av mars. Men kom ihåg att ännu återstår mycket jobb innan den kan betraktas som helt färdig."

I mitten av 80-talet var vår stuga i stort sett komplett. Förrådsdelar mot skogen byggdes också till därefter.



Men vår klubbstugas historia slutar så klart inte här.

2019 renoverades storstugan, kök och hall i ledning av Per-Åke och Mona Hull samt Bengt Björndahl.



Dessa två herrar har i år fortsatt renoveringsarbetet med "etapp 2". Ljungstugans utbyggnads borte del med omklädningsrum får nya ytskikt, en toalettgång från omklädningsrummet, renoverat duschutrymme samt bastun ombyggd till ett större förråd.





KIMMY



I bifogat dokument finns den långa fina berättelsen om sportstugan "Kimmy" i Kilsbergen. Denna stuga fanns i Almby's ägo från 30-talet till 2007. ***"Sagan om Kimmy"*** sammanställdes och skrevs av Sven-Olov Hultin och publicerades i Almbybladet nr3, 2007.

Trevlig läsning!

Nästa medlemsbrev utkommer i slutet av maj

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>