



Medlemsbrev juni 2023

Huvudstyrelsen

Sommar och sol, det har vi verkligen kunnat uppleva under maj och juni. Förhoppningsvis blir även juli fin, men det skulle behövas lite regn. Nu går verksamheten i Almby ner några snäpp, men vi hoppas att du fortsätter sköta din träning inför höstens alla tävlingar. Det är nu du ska lägga grunden för att skörda till hösten.

Många inte minst orienterarna kommer delta i tävlingar runt om i landet under sommaren och kanske tar också några en tur i jakten på natur- och fotopasskontrollerna. Kul även för den som inte är orienterare. För cyklisterna finns det inte lika många tävlingar, men snart så vankas Cykelvasan för några av er.

Till hösten kommer vi fortsätta firandet av Almby IK 100 år och också färdigställa ombyggnationen av stugan för att få mer tidsenliga lokaler.

6 juni Föreningarnas dag

Tack till Solveig och Roland Lindkvist, Gunilla Frendelius och Lars-Olof Magnusson för att ni representerade Almby IK och sålde Foto- och Naturpasset i Stadsparken denna dag.

Seniordag 14 juni

Onsdagen den 14 juni samlades ett 25-tal av klubbens äldre medlemmar (+65) för att fira 100 år med Almby IK. Det bjöds på tipspromenad, fika, musikunderhållning av trubaduren Torbjörn Jonsson samt minnen från förr. En mycket trevlig dag som avslutades med smörgåstårta.



Klas-Olof Jansson och Ingrid Trygg Jansson under Seniordagen i Markaskogen.



Lennart Nordlander och Sven-Olov Hultin framför andra Almbyseniorer.

Björn och Lasse på slottet

Den 16 fick Björn Alpberg och Lasse Lundberg äran att äta lunch på Örebro slott med Landshövdingen som ett tack för insatserna under 10MILA 2022. Tillsammans med ett 80-tal andra blev det en hyllning av Örebroambassadörer 2022.

Segersjödagarna (viktigt)

Bifogat till detta medlemsbrev hittar du de bilder som visades vid webbinformation den 31 maj. Arrangemanget är obligatoriskt för cyklister (speciell inbjudan kommer), men fler medlemmar kommer behövas under veckan. ANMÄL INTRESSE till info@almbyik.se

Ungdoms SM längdskidor

Även här hittar du informationen bifogad från informationsträffen den 7 juni. Läs och begrunda, mer information kommer i nästa medlemsbrev.



Save the Date

Bildandedagen 23 september

Boka in lördagen den 23 september för att fira vår bildandedag vid Ljungstugan mellan kl. 10-15. Det kommer bli aktiviteter för alla, fika, grillning, underhållning och föredrag på olika teman. Detaljerad inbjudan kommer i augusti.



Lasse Lundberg, Lena Rådström Baastad Landshövding i Örebro län och Björn Alpberg på slottet i Örebro.



Save the Date

Jubileumsfest 21 oktober

Lördagen den 21 oktober kommer vi fira Almby IK 100 år. Det kommer ske på universitetet (restaurang Kraka) med start 17.30. Kvällen kommer inledas med utdelning av utmärkelser för att sedan gå över i en blandning av mat – underhållning och tal. Inbjudan kommer att skickas ut i slutet av augusti, men boka in datumet.

Jubileumströjorna

Drygt 350 av klubbens medlemmar har hämtat ut sin gratiströja. De tröjor som är kvar i slutet av sommaren kommer att säljas ut för 100:-/st
Ställ dig i kö på en tröja genom att skicka ett mail till jubileum@almbyik.se

Styrelsen önskar er alla en riktigt fin sommar. Håll igång, så ses vi augusti!

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

Städansvariga i Ljungstugan:

v.26 – v.30 semesteruppehåll
vi alla hjälps åt vid behov.
v.31 fam. Lindkvist
v.32 fam. Fureli
v.33 fam. Andersson
v.34 fam. Björkstedt



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!

Skid-, orientering- och löpsektionen (SOL)

Skidor

Sommar och sol och bad.....och rullskidor och annan kompletterande grundträning. Vi ses till hösten!

Orientering

Jokola - Vilken helg! 🙌 Tack för att man fick vara med på festen som supporter och hjälpreda. Tack till Robert för att han fixade resan och gjorde en utmärkt laguttagning. Tack till Johan för hans slit och musikproduktion. Inte trodde jag att Almby skulle "äga" arenan. Inmarschen med the red machine glömmar man inte. Och bättre coach än Henry hittar man nog inte 🙌 Vilket gäng ni är. Alvin och Arvid som visar att de klarar även tuffa utmaningar. Vad jag tycker om resultatet?
Tja! Vi klarade inte bröderna Svensk men ok - de är ju nästan Almbyiter. Men vi vann i glädje, gemenskap och utveckling.

/Karl-Göran



Sommarlandssprinten



Sommarlandssprinten på Skara sommarland den 4 juni bjöd på strålande sol och hela 2674 anmälda, varav 40 från Almby IK. Det var varmt att springa men vattnet i parken var minst sagt svalt och bjöd goda möjligheter att svalka sig efter tävlingen. Upploppet bjöd mycket dramatik, inte minst för Extravaganza-klasserna där den sista kontrollen bjöd vissa utmaningar (marken lutade "något"). Nu ser vi fram mot nästa års upplaga av denna roliga tävling!



Sommaravslutning - Sprint vid Tybblekullarna

Den 8 juni var det avslutning för barn- och ungdomsorienteringen. Vi var många som deltog och njöt av både sommarvärmen och kluriga banor. Ett stort tack till alla er som var med och fixade denna kväll!

Efter avklarad orientering var det ett stort sällskap som intog den närliggande fotbollsplanen medan de yngre deltagarna snabbt hittade lekparken och där avslutades kvällen. Nu önskar vi er alla en riktigt skön sommar och vem vet, kanske springer vi på varandra på någon tävling.



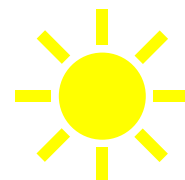
Save the Date

Uppstart för barn- och ungdomsorienteringen

Barn- och ungdomsorienteringen drar igång igen den 17 augusti, varmt välkomna!



ALMBY IK



SOMMARAVSLUTNING



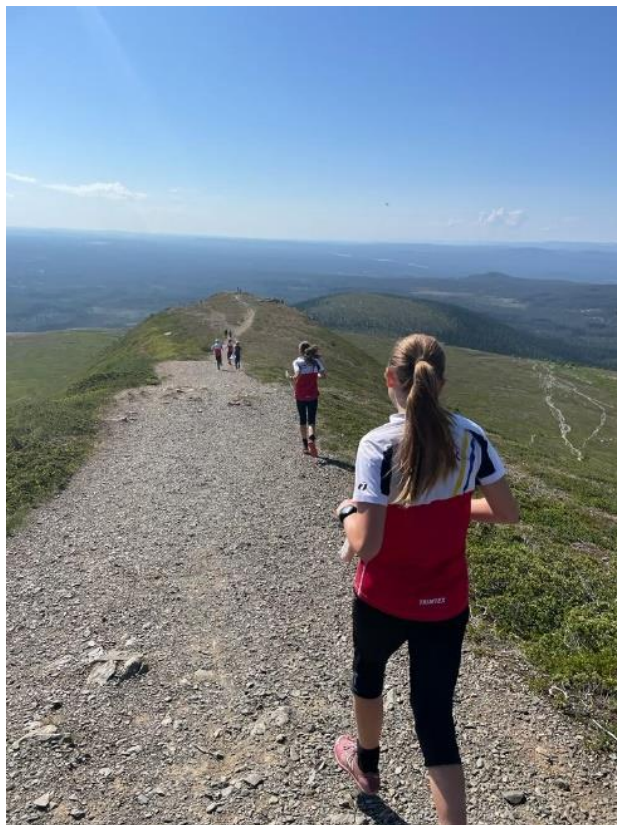


En fjällhälsning från Riksläger i Idre Söndag 26/6 – fredag 30/6

Veckan efter midsommar drog ett glatt gäng från orange/violett grupp till Idre för att vara med på årets Riksläger. Efter invigning på söndagskvällen var det dags för inledande lagövning för att lära känna sina blivande vänner från resten av landet.



På måndagen var det dags för första träningspassen. Förmiddagen ägnades åt "Downhillmedel" med startpunkt strax nedanför Stadjans topp och mål vid Gränjåsvallen. På eftermiddagen hette övningen "Solostafett" och gick genom myggtäta skogar och mossar strax öster om förmiddagens övningsområde. Trötta men glada ungdomar och ledare tillbringade sen kvällen med fortsatt lagövning som bestod i att ta en lagbild på Idrefjällets topp.



På tisdagen bestod förmiddagens träningspass "fyra hörn" av fyra korta banor med start och mål vid Nipfjällstugan. Utmanande orientering i svår terräng strax under trädgränsen. Svårare än fysiskt jobbigt var nog den allmänna uppfattningen när vi åkte hem till lunch. Eftermiddagens träningspass var långdistans på kalfjället. Utgångspunkten var Nipfjällets sommarparkering och banorna bjöd på både långa sträckor på kompass och kortare sträckor med detaljrik kurvbild. Grym utsikt och snöbollskrig i slutet av juni tar vi med i minnet. På kvällen körde vi discobowling och därefter kvällsfika i ledarstugan.





På onsdagen var det dags för Äventyrsdag. I de blandade lagen genomfördes en poängtävling på Idrefjället norrsluttning. Av 30 kontroller varav 15 bemannade skulle så många som möjligt besökas och uppgifter genomföras för att samla poäng till laget. Efter två timmar var det slutstämplat och dags för lunch. På eftermiddagen körde vi något lägre träningsintensitet med kurvbild norr om Burusjön på Nipfjällets nedersta sluttning. De som inte var så taggade på kurvbildsövning körde sprintorientering på "hemmaplan". Även på kvällen var det lite lugnare tempo med utvecklingsworkshop med orienteringsförbundet och efter det lite fria aktiviteter.



På torsdagen är planen att förmiddagen kommer att ägnas åt en momentbana vid Gränjåsvallen och på eftermiddagen är det dags för Rikslägermästerskapet som kommer pröva lagens samlade orienteringsförmåga fördelat på åtta olika tematiska banor där brunbild, mosse och stig är några. På torsdagskvällen är det avslutningsceremoni med prisutdelning efter veckans lagtävlingar. På fredag är det dags att bryta lägret och för vissa fortsätter resan till Sälen och tävlingarna där medan några vänder hemåt och tackar fjällvärlden för den här gången.

Löpning

Bra aktivitet på tävlingar nu! Våruset, Stockholm maraton, Blue Mountain Trailrun i Ånnaboda, Rallarrundan är några tävlingar med Almbyiter.

Våruset

Ett tjejgäng från ÖLOF-Ungdom (Örebro läns Orienteringsförbund ungdom) sprang våruset. Det var tjejer från både Almby, KFUM, Lindebygden och Tisaren. Från Almby sprang Annie, Julia och Tea. Fint väder, fina tider, fikakorg och ett fantastiskt arrangemang. Bra Jobbat tjejer!



Våruset fr. vä. Julia Vestman, Annie Lindkvist, Tea Lovén

Stockholm Maraton

Anders Montén och Tommy Berggren! Vilka killar! Tommy har kämpat med skador större delen av vintern och våren. I sista sekund blev han löpduglig och hann bygga upp kroppen. Tid, 3:50:04. Imponerande! Anders där i mot har haft en fin skadefri vinter. Mycket styrka och fina långpass. Med mycket god form krossade han sitt gamla PB. Tid, 3:22:09! Grymt jobbat grabbar!



Tommy Berggren



Anders Montén

Blue Mountain Trailrun

Ett nytt tufft traillopp och en handfull Almbyiter till start. Arvid, Niklas och Rihards valde att springa den lite längre distansen 21km och fixade det fint! Arvid och Niklas fick blodad tand och planerar att springa Silverleden på en dag. Ett riktigt tufft terränglopp på 64km! loppet går den 1/7.



Arvid Odencrants



Rihards Darzins



Nicklas Jander



Save the Date

Tisdagsträningarna tar nu sommaruppehåll och kör i gång igen **15/8**.



Sommaravslutning. Mossprint-OL

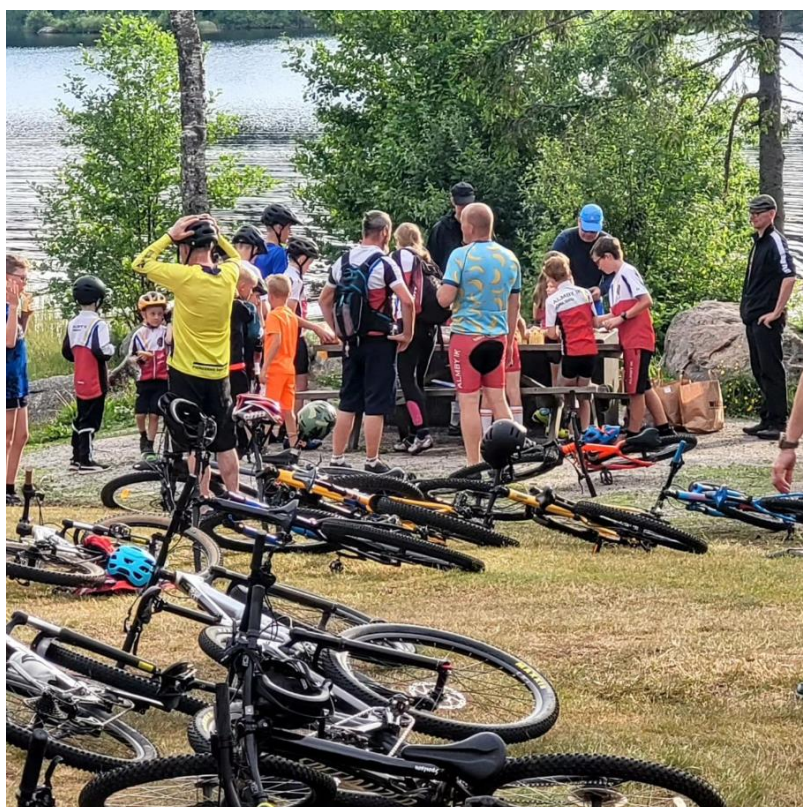
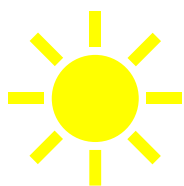
Trevlig sommar önskar vi från Almby IK!

/SOL-sektionen

Cykelsektionen

Terminsavslutning

Nu är vårsäsongen avslarad.
Barn och ungdomar hade avslutning
uppe i Ånnaboda med korvgrillning
och bad.





Vuxengrupperna valde i stället att förlägga sin avslutning på Hamnkrogen.



Höststart vid skolstart

Nu pausar den organiserade träningen under sommaren för att dra igång igen i samband med skolstart i augusti, mer info kommer.

XCO SM

För våra tävlingscyklister så pågår uppladdningen för fullt inför XCO SM som kommer att hållas i Borås den 21-23 juli.

Träningstävling

I början av juni så arrangerade Almby en öppen träningstävling som bland annat gästades av flerfaldiga SM medaljören Mattias Wengelin.





Tävlingen gick på en tuff och utmanande bana i Storstenshöjden och innehöll ett flertal tekniska utförs-partier.

Följ oss

För mer frekventa nyheter från cykelsektionen följ gärna instagramkontot [almby_ik_mtb](https://www.instagram.com/almby_ik_mtb)

Segersjödagarna

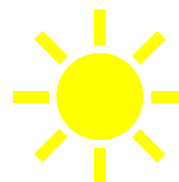
Sista helgen i augusti kommer Almby IK, cykelsektion att vara med och arrangera Segersjödagarna som ett sätt att finansiera verksamheten. Detta genomförs i stället för Bergslagsloppet och vi räknar med att medlemmar kommer att hjälpa till. Här finns det även behov av personer som kan hjälpa till med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

Klubbkläder

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



Med önskan om en riktigt skön Sommar!
Almby Idrottsklubb

PS. Du missar väl inte den historiska återblicken på nästa uppslag!

Nu gör vi lite uppehåll - Nästa medlemsbrev utkommer i slutet av augusti

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>



ALMBY IK



Året var 1979: O´ringen, 5-dagars i Örebro!

Att Almby IK är en arrangemangsförening av klass vet vi nog alla. I "pipeline" ligger kommande Ungdoms SM på längdskidor till vintern och funktionärsuppsdrag på Segersjödagarna redan i augusti.

Almby IK kan historiskt stoltsera med att många fina tävlingar har arrangerats genom åren, små som stora! Bara för att nämna några har vi förutom 10MILA i färskt minne, den årliga MarkaNatten – den unika löptävlingen med pannlampa, tidigare Bergslagslopp i MTB, längdskid-SM 2015 och en uppsjö av olika orienteringstävlingar alltifrån klubb-, DM- och SM-tävlingar till den största av alla - O´ringen!

Men hur många av oss Almbyiter hade koll på att vår förening en gång i tiden till och med räddade O´ringen från att gå i graven?

I Almby Bladet nr 8 1977 kan vi läsa hur det gick till när Almby IK blev huvudarrangör av O´ringen 1979. Allting började under 5-dagars i Värmland 1976 (5-dagars eller O´ringen – kärt barn har många namn!) där Närke Orienteringsförbund och representanter från ett antal föreningar i distriktet blev erbjudna att förlägga 1979 års tävling i Närke. Alla tackade nej. Ingen arrangör eller annat landskap fanns i planeringen. Det fanns på den tiden en vilt-problematik med en negativ inställning mot arrangörerna från markägare, naturvården och jägarna. Långa avstånd med bil till de olika etapperna tillhörde också den negativa kritik som O´ringens arrangörer fått till sig genom åren. Det såg riktigt mörkt ut på arrangörsfronten och 5-dagars, en tävlingstradition från 1965, verkade gå om intet.

5-dagars till Örebro:
En prestation av Almby IK att ta på sig ansvaret

Almby IK räddade femdagars framtid

Men Almby dåvarande ordförande Rolf Gunnarsson släppte aldrig idén om att Almby ändå skulle kunna arrangera O´ringen i Örebro. Och det finns nog många trogna O´ringen-fantaster runt om i Sverige, som skulle vilja tacka Rolf för att han drev på och förverkligade idén så att Almby IK kunde rädda tävlingarna för framtiden. Det var en prestation, att en liten klubb på korttid (endast med två års förberedelser) kunde genomföra ett så gigantiskt arrangemang till att bli en fullträff och succé!

**Inga omöjliga hinder:
ALMBY IK
RÄDDAR
5-DAGARS**

**Almby — den lilla klubben
med de stora uppgifterna**





Almby tänkte nytt. Man gjorde avkall på det gamla kravet att det skulle vara "jungfruliga marker" och använde sig istället av nyritade kartor över närområdena (de som kunde områdena skulle ju ändå inte tävla).

Nytänk var också att centralisera hela tävlingen och få ett par etapper på gångavstånd från C-orten, som var det gamla flygfältet som då inte hade hunnits bebyggas (Ladugårdsängens och Sörbyängens nuvarande område).

Man samarbetade också med Naturvården och gjorde stora avsnittslade områden på kartorna och tävlingsområdena för att djuren i skogarna inte skulle störas.

Det var också nytt att en förening var ensam huvudarrangör vilket underlättade planeringen och administrationen. Däremot köpte Almby tjänster av andra klubbar i distriktet, som därmed blev entreprenörer för exempelvis start, mål och C-orten.

**Fem tusen tältplatser
på flygfältet i Örebro**



VILKEN FULLTRÄFF!
**Succé för 5-Dagars när Julivädret
tog paus i allt regnande**



**C-ORTEN
LIGGER
NÄSTAN
MITT
I STAN**

Aldrig tidigare i...

Etapp 1: Klockarängen i Örebro (I3:s övningsfält)

Etapp 2: Garphyttan – Kolare-etappen

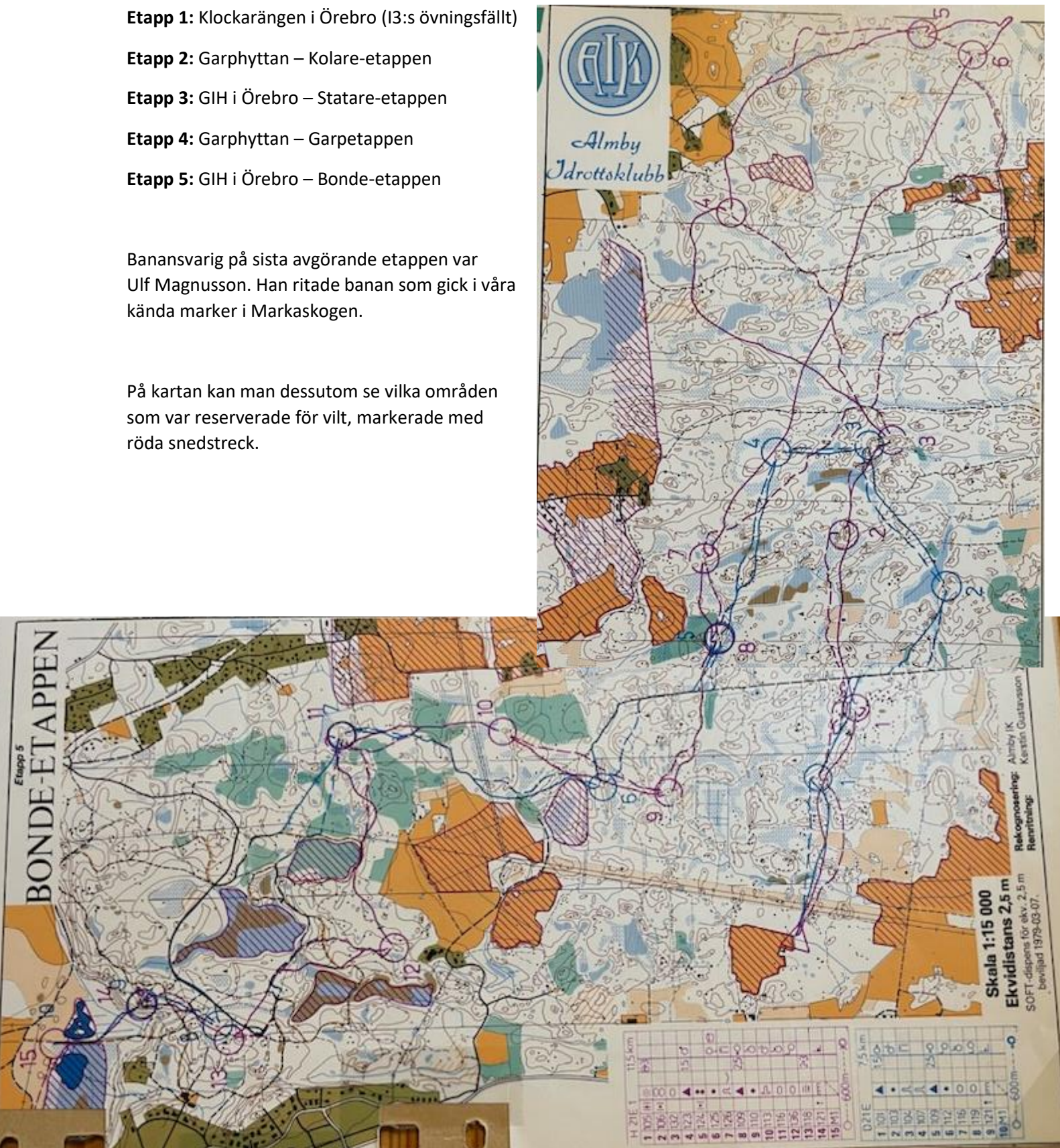
Etapp 3: GIH i Örebro – Statare-etappen

Etapp 4: Garphyttan – Garpetappen

Etapp 5: GIH i Örebro – Bonde-etappen

Banansvarig på sista avgörande etappen var Ulf Magnusson. Han ritade banan som gick i våra kända marker i Markaskogen.

På kartan kan man dessutom se vilka områden som var reserverade för vilt, markerade med röda snedstreck.





Efter Almby's lyckade arrangemang och nytänk kring tävlingarna kunde O'ringen leva vidare och arrangörerna på 80-talet stod återigen på kö!

Nu 2023 – 44 år senare – är det många Almbyiter som laddar för årets största höjdpunkt och springer O'ringen i Åre. Vi kan lite diskret klappa oss själva (eller rättare sagt våra veteraner i föreningen) på axeln och stoltsera i vetskap om vilka som en gång i tiden gjorde så att tävlingstraditionen överlevde!

Lycka till i Åre!!

önskar

Ulf Magnusson och Maria Kylborn