



Medlemsbrev augusti 2022

Huvudstyrelsen

När vi nu går in i hösten så har verksamheten rullat igång för fullt inom såväl löpning, orientering och MTB. Så småningom också skidor.

I höst kan vi på nytt ha verksamhet i Markaskogen även om det får ske med viss försiktighet kopplat till alla hängande träd. För er som ledare gäller det att tänka till innan träningen så att ni undviker att springa eller cykla på dessa platser. Detta gäller till dess att ny info kommer.

Bergslagsloppet INSTÄLLT

Vi tog igår (31/8) beslut om att ställa in Bergslagsloppet på grund av för få anmälda. Styrelsen vill sända ett extra stort tack till alla som har arbetat för att Bergslagsloppet skulle kunna genomföras i år. Tack även till de som hade bokat in den tilltänkta tävlingsdagen, 11 september, till att arbeta som funktionärer.

Segersjödagarna

Vi vill framföra ett stort tack till er som var med och hjälpte till i samband med Segersjödagarna. Arrangörerna var mycket nöjda med vår insats som genomfördes i växlande väder, allt från stark sol till ihållande regn.

Totalt var vi 22 personer inblandade (16 Almbyiter och 6 från Rynninge IK) för att genomföra denna aktivitet med att sätta upp tält, ta hand om parkering samt sopor.

Markaspåret

Vi har nu fått lite ytterligare information gällande Markaspåret. Det kommer att dröja innan belysningen kommer upp. Kommunens förhoppning är att arbetet ska kunna återupptas i slutet av året, vilket innebär att vi kommer få en vinter utan belysning i spåret. Det kommer också troligen att innebära påföljder på verksamheten även under våren 2023.

Styrelsen har jobbat för att påverka kommunen att skynda på arbetet, men vi kan bara beklaga att det ser mörkt ut.

Skidspår

Vi har under veckan gått ut med ett pressmeddelande med anledning av att både vi och Karlslund blivit av med vårt uppdrag att göra skidspår framöver. Detta har vi gjort av den anledningen att vi vill få till en debatt om skidsportens framtid i Örebro.

Du som träffar på och har möjlighet att ställa frågor till lokala politiker, ta gärna upp frågan om hur de ser på möjligheten att åka skidor i Örebro.

Motorsågskörkort

Vi har fått ett avtal med kommunen om att sköta MTB-spåren i Markaskogen och nu undrar vi vilka i



klubben som har motorsågskort. Meddela till info@almbyik.se om har ett sådant och också om du kan tänka dig att hjälpa till vid tillfälle.

Vi har också kvar avtalet om skötsel på MTB-spåren i Kilsbergen.

Örebro Skidallians (ÖSA)

Almby IK har tillsammans med övriga föreningar i alliansen fått uppdraget att 2024 stå som värd för ungdoms-SM på skidor i Ånnaboda. Vi hoppas att detta ska kunna gå att genomföra men det innebär att en del utveckling behövs av spåren i Ånnaboda.

I dagsläget har vi inget avtal inför kommande vinter.

Almby IK 100 år

Jubileumsåret närmar sig med stormsteg och inom kort kommer vi att tillsätta olika arbets-grupper för de aktiviteter som är tänkta att genomföras.

Några har redan anmält intresse, men snart kommer en detaljerad inbjudan att anmäla sig till någon av dessa grupper.

Om du har något speciellt som du tycker att vi ska satsa på under året så skicka ett mail till info@almbyik.se. Målet är att vi ska ha minst en aktivitet varje månad under hela 2023.

Klubbkläder

För nya medlemmars vetskap beställer vi våra klubbkläder från Trimtex via en webbshop. Man kan köpa klubbkläder vid 3 tillfällen/år. Webbshoppen för klubbkläder hittar du på vår hemsida (startsidan). Denna gång gäller följande datum:

- Öppnar: 12/9
- Stänger: 2/10
- Leverans: v.46

Restaurangchansen

Almby IK kommer även i år att sälja Restaurangchansen. Om du önskar köpa gör du som tidigare år kontaktar du kansliet info@almbyik.se och meddelar hur många och vad som du vill köpa ("singel app", "familje app" eller häfte).

NYHETER: Från i år får alla appanvändare tillgång till alla erbjudanden i alla Restaurangchansens anslutna städer i Sverige samt 100-tals nätbutiker från Onlinerabatt i 365 dagar från att du aktiverar appen. Erbjudandena i appen och häftet är av typen åt på restauranger 2 för 1 och butiker/företag/nöjen upp till 50% rabatt.

Häftet kostar 260 kr. Appen finns att köpa i två varianter:

- "Appen Singel", 1 st användare. Pris 260 kr (varav 130 kr går till föreningen).
- "Appen Familj" 4 st användare + 6 extra kuponger. Pris 450 kr (varav 225 kr till föreningen).

Styrelsen i Almby IK önskar er alla en skön höst!

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



Städansvariga i Ljungstugan:



v.35 Fam Lindbom
v.36 Fam Montén/Lindskog
v.37 U Schortz / L Lundberg
v.38 Fam Dahlberg/Nilsson
v.39 Fam Brosten



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)

Orientering

O-ringen

Under sista veckan i juli så tävlade över 80 orienterare från Almby IK i världens största orienteringstävling, O-ringen, som i år gick av stapeln i Uppsala. Närmare 30 000 orienterare sprang i Uppsalas skogar under fem dagar för att leta efter kontroller. En del från klubben bodde på O-ringsens tillfälliga camping och andra hade löst boende på annat håll. Men varje dag möttes alla på en plats i tävlingsområdet som markerats med Almbys flagga. Där gladdes man över dem som sprungit ett bra lopp och peppade dem som var mindre nöjda med sin insats.





En kväll hade vi klubbkväll med olika lekar och tävlingar. Bland annat hade vi en tävling där pris för dagens snabbaste spurt delades ut.

Många fina prestationer av klubbens medlemmar, men extra varmt grattis till de som kommit bland topp-10 i sina tävlingsgrupper: Måns Dahlberg, Ann-Britt Göransson, Anne Bodin, Karl Kylborn, Caroline Lindskog, Richards Darzins, Alfred Sundeman, Petra Martinsson, Helen Lindkvist, Sofie Franzen, Sixten Widmark och Erik Sundeman.

Ungdomens 10-mila

En av Nordens största ungdomstävlingar heter Ungdomens 10-mila. Det är en stafetttävling i tre olika tävlingsklasser med upp mot 250 lag från hela Norden. I år hade Almby IK glädjen att skicka ett HD14 lag och ett HD20 lag till Ulricehamn.





Ett stort grattis till vårt HD14 lag (bestående av Måns Dahlberg, Adam Montén, Erik Kylborn, Julia Vestman, Emma Lindkvist, Tuwe Widmark) som hamnade på en 8:e plats av 94 deltagande lag i Ungdomens 10-Mila.

Distriktsmästerskap

I sista helgen i augusti tävlade flera från klubben i distriktsmästerskap. Även här fina placeringar av klubbens medlemmar i olika åldrar och tävlingsklasser. Extra stort grattis till fina medaljplatser för några av våra ungdomar i DM medeldistans Sixten Widmark (1:a H14), Emma Lindkvist (2:a D14) och Sofie Franzén (2:a D17-20). Samt till fina pallplaceringar i DM långdistans Sixten Widmark (1:a H14), Emma Lindkvist (1:a D14), Måns Dahlberg (2:a H14), Tuwa Montén (2:a D12) och Alvin Isenström (3:a H16)

Ungdomsträningar Orientering

I slutet av augusti träffades alla ledare igen för att planera höstens träningar och i torsdags drog vi igång. Vi har även denna höst ett stort härligt gäng av barn och ungdomar som väljer att lägga torsdagskvällarna till orientering. Dessutom är vi igång med både extra träningar och tävlingar. Närmast till helgen väntar stafett-DM.



25mannastafetten 2022

Den traditionsrika orienteringsstafetten avgörs i år lördag 8 oktober med tävlingsarena Visättra, Huddinge. Almby IK har anmält ett eget klubbtag där tävlingsvana ungdomar kommer att premieras för lämpliga sträckor. Det behövs alltid coacher och supporters/reserver på plats så tveka inte att anmäla intresse att följa med och delta på plats. Om man inte får möjligheten att ingå i laget så finns det öppna banor.

För att förberedelserna ska bli så bra som möjligt behöver vi redan nu få bekräftelse från er som är intresserade - **Intresseanmälan senast söndag 4/9 till:**

Per Håstlund tranvattnet@hotmail.com

Nils-Olof Bodin nils-olof.bodin@telia.com

I klubbtaget behövs 25 orienterare fördelat på 10 olika sträckor med svårighetsnivån från VIT till BLÅ. Laguttagning meddelas under senare delen av september utifrån tävlingsvana och tävlingsresultat (reserver behövs alltid).

Mer info: [Eventor - Tävlingsinformation: 25manna \(orientering.se\)](https://eventor.se/Taevlingsinformation/25manna/orientering.se)

Tävlingsarena: Visättra Sportcenter, Huddinge

Resa: Samåkning i bilar och ev. minibussar för skjuts av ungdomar (chaufför behövs).

Sprinttävlingar

Intresset för att delta i sprinttävlingar har ökat starkt medan kunskapen om regelverket inte alla gånger har följt med denna utveckling. Under nedanstående länk finns ett stöddokument som i korthet beskriver de viktigaste reglerna och kartecknen.

https://www.svenskorientering.se/globalassets/svenska-orienteringsforbundet/trana--tavla/stoddokument/sarskilda_sprintregler_och_kartecken_20220615.pdf

Kort rapport från Motionsgruppen

Skolorna har beställt kartor över Markaskogens fasta kontroller trots vindfällan som hindrar. Fasta kontroller har vi sett över samt att vi har iordningställt 15 extra nya övningskontroller i Markaskogen. I övrigt pågår våra Natur- och Fotopass i Sörbyskogen och Sommarro fram till 1:a september.

Veteran OL

Almby IK står som arrangör för årets sista Veteran-OL. Torsdag den 6 oktober, kl. 09:30-11:30. Tävligen utgår från Ljungstugan, med tillgång till efterföljande dusch och fika försäljning. (Se Eventor där det snart finns en detaljerad inbjudan).



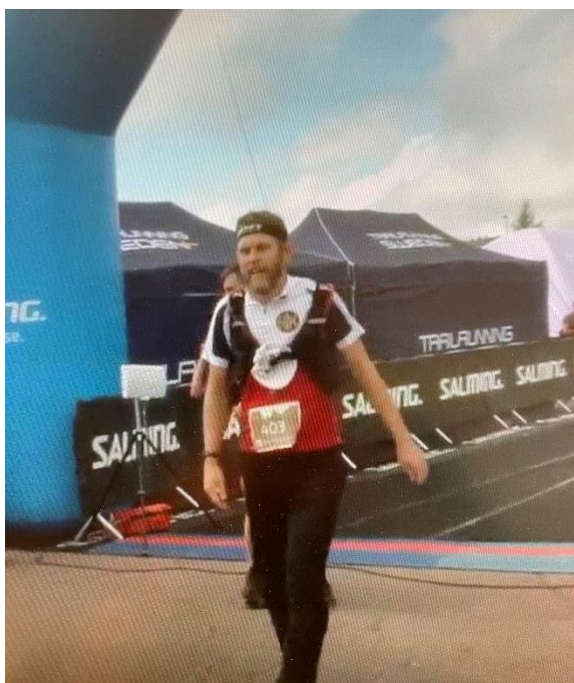
Löpning

Nu kommer hösten och alla fina lopp som bland annat Idre- och Sälen fjällmaraton, Lidingöloppet, Åstadsloppet, Kilsbergsleden och inte minst vår Markanatten trailrun. Det är bara att välja och vraka.

Idre fjällmaraton

Tungt, jobbigt, blött, kladdigt och halt, men samtidigt fruktansvärt härligt! Ett kraftprov!är en kort sammanfattning av Salming Idre fjällmaraton 2022. Idre fjällmaraton är loppet som av många kallas "det perfekta trailloppet" och som måste upplevas. I år var dock vädret dimmigt och de fantastiska fjällvyerna uteblev.

Almby IK hade i år med två löpare, Anna och Magnus Carlberg. Anna sprang 12km och Magnus 45km. Två otroligt fina prestationer och fyra väldigt trötta ben...



Magnus Carlberg, Idre Fjällmaraton



Måndagsträning, Trailrun

Intervallträningarna är nu åter igen i gång. Måndagar 18:00 Ljungstugan. Välkomna! Vid frågor: trailrun@almbyik.se

Aktuella tävlingar

7/9, Spartacusstafetten, IF Spartacus

17/9, Bergslagsleden Ultra

24/9, Lidingöloppet

8/10, Åstadsloppet, KFUM Örebro

10/9, Norasjön Runt

18/9, Tarstaborgrundan, Pålsboda Golf

2/10, Hostruset, IF Start

23/10, Wadköpingslöp, Karlslunds IF

Skidor

Skidledarträff planeras söndag 4/9 kl.18:00, Ljungstugan. Mer information om höstens träningar, läger och verksamhet kommer inom kort.

Ett orosmoment för skidverksamheten i Almby IK är att vi inte längre har avtal att få göra skidspår i vårt närområde.

/SOL-sektionen

Cykelsektionen

Nu är äntligen träningarna i gång för hösten.

Vi har på ungdomssidan gjort en liten förändring genom att slå ihop Blå och Lila grupp till en som går under namnet Lila.

Tävling

David Stomberg genomförde en grym insats när Västgötacupen hade deltävling i Borås. Ett stort grattis till första platsen!





När Lilla Finnmarksturen gick av stapeln i Ludvika knep två Almby-cyklister pallplatser. Starkt kört Gustav Enhörning och Sixten Didriksson



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.

/Cykelstyret



Här kommer ett erbjudande som vi fick i veckan till alla i föreningen från:

Henric Brohede

LÖP1 KD
2014

Drottninggatan 37 (Lokalen där gamla Löpex låg)
Örebro 019-7080545



15% på alla pannlampor från Mtiger
Gäller på Löp1-butiken i Örebro

Erbjudandet gäller under veckorna 34-36

Skön Höst!

Nästa medlemsbrev utkommer i slutet av september

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>