



## Medlemsbrev juli-augusti 2023

### Huvudstyrelsen

Sommaren är på väg in i höst och förhoppningsvis en höst med sol och värme, så vi kan ladda om batterierna efter en fuktig sommar. Tränings- och tävlingsverksamheten är nu i full gång och inte minst våra ungdomar visar framfötterna vilket känns extra kul.

För några dagar sedan nåddes vi av det sorgliga beskedet att en av klubbens stora stjärnor under 80-talet gått ur tiden, Kjell Lauri, som var med under klubbens storhetstid. Många av er som var med på den tiden minns Kjell som en viktig kugge i det lag som dominerade alla kavlar i Norden. Kjell hade även en plats i landslaget. Vi tänker på Kjells nära och kära.

Från det ena till det andra, höstens festligheter att ha koll på:



#### 100-årskalas

Den **23:e september** firar vi Almby IK:s födelsedag med ett tårtkalas i Ljungstugan. Öppet hus kl. 9-12. Varmt välkomna!



#### Jubileumsfest

Lördagen den 21 oktober kommer vi fira Almby IK 100 år med ytterligare mer festligheter. Det kommer ske på universitetet (restaurang Kraka) med start kl.17.30. Kvällen blir en blandning av mat, nostalgi och underhållning. Inbjudan skickas ut så snart alla detaljer är klara, men **boka in datumet 21 oktober**.

#### **Jubileumströjorna**

Nu kan du köpa överblivna jubileumströjor för 100:-/st. Gäller så långt lagret räcker. Skicka ett mail till [jubileum@almbyik.se](mailto:jubileum@almbyik.se)

#### **Segersjödagarna**

När du läser detta har vi genomfört vårt åtagande i samband med Segersjödagarna. Det har varit några tuffa dagar när vädret var emot oss och arrangörerna. Vi löste vår uppgift på ett bra sätt och ska nu utvärdera hur vi gör till kommande år. Styrelsen vill framföra ett stort TACK till alla er som varit med och hjälpt till!



Tältresning inför Segersjödagarna



## **Ungdoms-SM skidor 9-11 februari 2024**

Under hösten kommer vi att trappa upp förberedelserna inför vinterns stora arrangemang i Ånnaboda. Under augusti har det påbörjats förlängning av spåren i Ånnaboda så att vi ska klara av att få till banor som uppfyller kraven för ett USM.

Detta är ett arrangemang som vi gör tillsammans med Garphyttans IF.

Vi vill bidra till fortsatt nyrekrytering och utveckling av skidsporten och också genom detta arrangemang skapa bättre förutsättningar för alla skidåkare (motionärer, ungdomar och vuxna) att kunna utöva sin hobby också på våra breddgrader. Genom vårt arrangemang bidrar vi till att Örebro Kommun kan stärka sitt varumärke men kräver också förbättrade anläggningar.

Under september ska vi sprida information om arrangemanget till alla medlemmar i klubbarna och också tillsätta funktionärsplatser.

***Vår önskan är att du redan nu bokar av den 9-11 februari 2024 i din kalender.***

Från OL-sektionen också påminnelse om vårt **Stafett-DM arrangemang 24 september.**

## **Restaurangchansen**

Även i år så säljer vi populära Restaurangchansen. Denna har dock bytt en del skepnad. Säljs nu enbart som app-folder med en unik kod (tidigare "häften" har utgått).

Detta ger följande fördelar:

Nya RC-Appen – Nu ingår alla RC-städer i appen! Köp RC-Appen och få pengarna tillbaka på 1-2 användningar samtidigt som ni stöttar vår förening. RC-Appen ger tillgång till 1000-tals exklusiva rabatter på restauranger, butiker, nätbutiker & nöjen. Nu kan du enkelt byta stad i appen och nyttja rabatterna även i alla andra RC-städer.

En kod blir giltig då du registrerar den i appen, därefter gäller den i 365 dagar.

Det finns två olika app-folders:

Singel-app kostar 300 kr.

Familje-app kostar 450 kr och 4 användare kan dela på erbjudandena.

Försäljningen kommer att pågå under september (start 1/9). Hälften av försäljningen går oavkortat till föreningen.

Det kommer ligga framme några App-folders inne på kansliet i Ljungstugan. Du skriver ditt namn och swishar enkelt när du hämtar din app eller appar.

Alternativt bokar du din app på [info@almbyik.se](mailto:info@almbyik.se) så hittar vi en dag för hämtning.

Du får gärna sälja i större skala till vänner, bekanta, grannar eller på jobbet. Kontakta Maria på kansliet så får du det material du behöver.

Hjälps vi åt att sprida information om försäljningen så kommer det förhoppningsvis in ett alltid välkommet stöd till föreningen.

## **Klubbkläder**

Webbshoppen öppnar den 11/9. Fram till och med den 1/10 har du möjlighet att köpa klubbkläder.

Förväntad leverans v.46. *Webbshoppen hittar du på vår hemsida.*

## **Styrelsen önskar alla fin tränings- och tävlingshöst.**

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



Städansvariga i Ljungstugan:



v.36 Ulrika Schortz/Lasse Lundberg  
v.37 fam. Dahlberg/Nilsson  
v.38 fam. Brosten  
v.39 fam. Bodin

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

Vi har startat igång rullskidsträningen för de äldre ungdomarna på måndagar. Vill du vara med? Kontakta Fredrik 070-633 44 79

### Orientering



### Upstart för barn- och ungdomsorienteringen

Varmt välkomna till en ny termin! Den 17 augusti startade vi upp barn- och ungdomsorienteringen med en träning uppe vid Ljungstugan som inte lämnade någon torrskodd. Det är roligt att så många väljer att fortsätta i våra olika grupper och att vi även fått in flera nya i den gröna gruppen. Nu har vi några veckor med goda ljusförhållanden som vi får ta vara på innan solen bestämmer sig för att gå ner innan träningen är slut.



Terminens andra träningstillfälle bjöd på en välarrangerad fyrklövertävling i Sommarro, vilket innebar att flera av våra nyaste medlemmar direkt fick prova på hur en tävling går till. Totalt hade vi från klubben 63 startande inom alla grupper från grön till orange. Bra jobbat alla ni som var med!

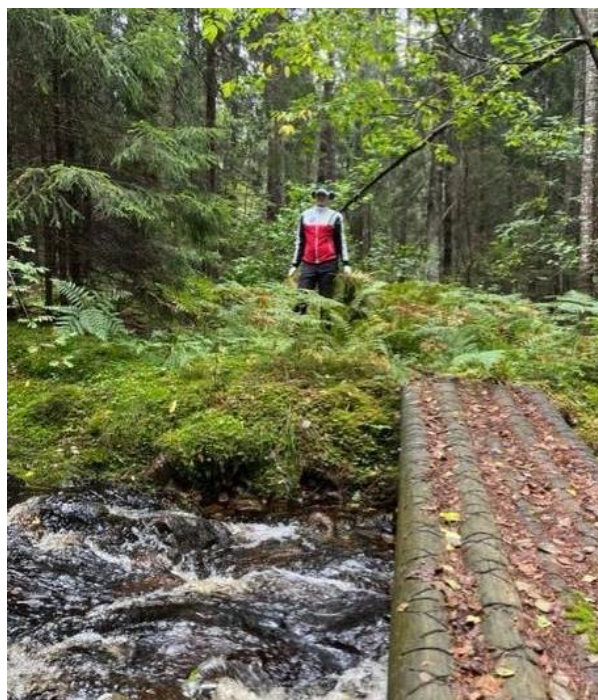
## Stigröjning Blackstahyttan

En härlig söndag 27/8 med sol och värme när ett mindre arbetslag träffades för att röja stiga inför kommande klubbarrangemang – DM-stafett i Blackstahyttan, Kilsbergen. Under arbetsledning av banläggare Christer Tapper och bankontrollant Mats Carlsvärd röjdes de stigar som av naturen hamnat i träda. En fantastiskt vacker arena och omgivande terräng väntar oss arrangörer och tävlande med arena vid foten av vackra Kilsbergen.

Röjargänget passade på att avsluta arbetspasset med välförtjänt korvgrillning med Håstis egentillverkade grillkol. Röjarlaget bestod av; Per Håstlund, Björn Alberg; Mats Carlsvärd, Anders Larsson, Christer Tapper, Malin Viklund och Yvonne Franzén.

Kom ihåg att alla krafter behövs vid klubbarrangemang – **anmäl dig som funktionär** till tävlingsledningen – Tack!  
[orientering@almbyik.se](mailto:orientering@almbyik.se)

Tävlingsledare Björn Alberg 070-268 80 80  
Extra resurs Yvonne Franzén 073-08 44 229





## Almby IK arrangerar DM-Stafett för Örebro-Värmland söndag den 24/9

Almby IK arrangerar distriktsmästerskap i stafett (orientering) i Kilsbergen den 24 september vid Blackstahyttan. Arenan ligger alldeles vid foten av Kilsbergen och området kring Blackstahyttan är ett också ett populärt utflyktsmål för svamp- och bärplockare med många fina vandringsleder.

Kartlänk Arena: <https://goo.gl/maps/pQf2ijswkosAoTVh6>

Vi kommer att genomföra två (2) distriktsmästerskap samtidigt under dagen eftersom vi genomför DM-stafett för både Örebro och Värmland samtidigt och vi räknar totalt med 450-500 anmälda.

Vi behöver naturligtvis hjälp av funktionärer för arrangemanget och det handlar om både en del huvudfunktioner som inte är bemannade ännu MEN även som funktionär i någon av de ansvarsområden som finns.

Kontakta gärna någon av oss tävlingsledare om ni inte redan är kontaktade av någon funktionsansvarig.

Tävlingsledare	Yvonne Franzen Björn Alpberg	<a href="mailto:FranzenLarsson@outlook.com">FranzenLarsson@outlook.com</a> <a href="mailto:bjorn.alpberg@gmail.com">bjorn.alpberg@gmail.com</a>
Banläggning	Christer Tapper kontrollant Mats Carlsvärd	
Start/växling	Team Malin Wiklund / Per Hästlund	
Tävlingsadministration	Joakim Dahlberg Björn Alpberg	
Speaker	Mats Carlsvärd	
Arena/bygg		
Trafik/Parkering		
Marketenteri	Team Gunilla Sandström	
Teknik och elförsörjning	Joakim Dahlberg	
Dusch	Ej på arenan	Dusch finns inomhus vid Ånnaboda (omklädningsrum Ånnabodastugan)
Toaletter/Sanitet	Lasse Lundberg	Hyrtoaletter Urinoar behöver anordnas
Karttryck Nummerlappar	Björn Alpberg	REPRO Universitetet FG Larsson



## Eskilstuna Weekend – 3-dagars

I trakterna utan för Ärla, syd-öst om Eskilstuna avgjordes Eskilstuna Weekend, 3 etapper. En trevlig välordnad sommartävling med fina utmanade banor.

Denna tävling genomfördes 7-9 juli och bjöd en medeldistans på fredagen och långa distanser under lördagen och söndagen. De långa distanserna bjöd en extra utmaning då solen låg på och temperaturen närmade sig 30 grader. Totalt startade omkring 1000 personer varje dag och flera löpare från Almby presterade mycket fina placeringar. Extra kul att se alla Almbyites framfart där 27 stycken var föranmälda till de tre dagarna, men att ett stort antal Almbyiter åkte dit över en eller två dagar och tog öppna banor. Ett särskilt grattis till Måns Dahlberg som segrade i klassen H14!



Adam Montén 3:a i H16. Grattis Adam!



Måns Dahlberg 1:a och därmed överst på pallen i H14-klassen. Grattis, grattis Måns!

## OL-Konfirmationsläger och Sälen 3 + 3

I förra månadsbrevet skrevs det om riksläger i Idre, men det som inte nämndes var att parallellt med Idreläget så var klubbens 08:or, Emma Lindkvist, Adam Montén och Sixten Widmark på OL-konfaläger i Sälen. Många träningar, prat om livet, fjällvandring med övernattnig på fjället, midsommarfirande, men även prestigefyllda tävlingar mellan stugorna var några av aktiviteterna. Ett mycket uppskattat tre-veckors läger med ungdomar från hela Sverige där man får nya vänner långt utanför länsgränsen.



Sixten och Adam

Läget avslutades med Sälen 3-dagarstävling och såklart själva konfirmationen.

Redan nu har Almby fyra 09:or anmälda till nästa års konfirmation i Sälen!





## O´ringen Åre – vad är en sommar utan O´ringen!?

Årets 5-dagars gick i Åre med etapperna Trillevallen, Järpen, Ånn och Åre By (ja, Åre By bjöd på tävlingar innan byn katastrofalt delvis regnade bort någon vecka senare).

O´ringen inleddes, som vanligt, med **Bagheerastafetten**. En sprintstafett med fyra löpare, två killar och två tjejer i åldern 14-16 år. Almby ställa upp med två lag. Lagen presterade på topp och ena laget spurtade om en pallplats och slutade på en fin fjärde plats endast 5 sekunder från pallen! I lagen ingick Annie Lindkvist, Emma Lindkvist, Elsa Hasselström, Julia Vestman, Adam Montén, Erik Kylborn, Måns Dahlberg och Sixten Widmark.



Individuellt fick vi däremot två Almbyiter på pallen i totalen! Anne Bodin kom tvåa i D55 Kort och Karl Kylborn kom trea i klassen H20. Stort grattis till er båda!

Nu ser vi fram emot nästa års 5-dagars som går på smålandskusten och Oskarshamn.



Anne Bodin 2:a D55 Kort



Karl Kylborn 3:a H20



## U10-mila

Helgen efter O'ringen drog OL-ungdomscirkusen vidare till Götene och Ungdomens 10-mila. En av Sveriges största ungdomsstafett med över 100 lag i HD14 stafetten och över 90 lag i HD20 stafetten.



Tälthäng i skydd från regnet. Julia, Elsa, Annie, Emma, Tuwa, Ebba, Carro, Mange, Arvid, Adam och Anders.

I HD14 stafetten blev det en retlig felstämpling och diskning, annars hade det blivit en andra plats! Riktigt tråkigt, men ett kvitto på att vi är i toppen i ungdomssverige. I HD14 ingick Erik ,Kylborn, Julia Vestman, Ebba Vestman, Annie Lindkvist, Tuwa Montén och Måns Dahlberg.



Erik Kylborn str 1, HD14



Tuwa Montén, Annie Lindkvist str 3 HD14 och Coach Anders Lindkvist



Måns Dahlberg str 4, HD14

HD20 stafetten har sju sträckor där de första tre sträckorna springs i mörker. Vi ställde upp med ett ungt lag med en medelålder på 14,8 och många yngre fick också dubbla och springa i både HD14 och HD20. Trots lite sega ben så presterade alla jättebra och slutade på en fin 51:a plats. I fjol slutade





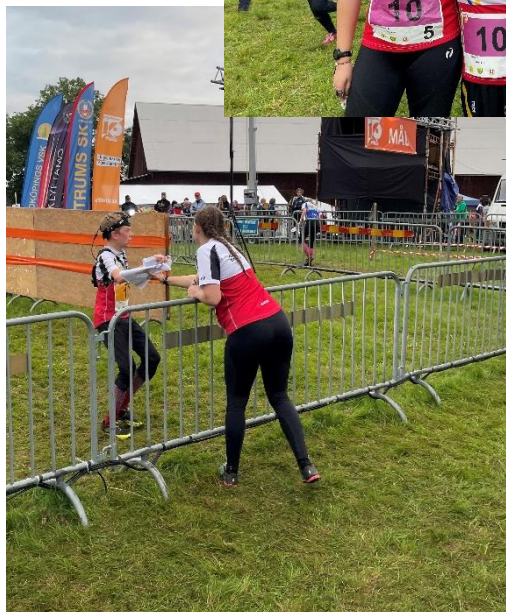
vi 63:a. Ser lovande ut för framtiden. I HD20 ingick Emma Lindkvist, Adam Montén, Annie Lindkvist, Arvid Andersson, Ebba Vestman, Tuwa Montén, Elsa Carlberg, Måns Dahlberg, Julia Vestman, Erik Kylborn, Sofie Bodin och Karl Kylborn.



Emma Lindkvist ger sig ut i mörkret på str 1, HD20



Elsa Carlberg, Tuwa Montén och Ebba Vestman str 5, HD20



Arvid Andersson växlar ut Elsa Carlberg på str 5, HD20

### Distriktsmatchen

Distriktsmatchen är en tävling över två dagar mellan Värmland, Södermanland, Östergötland och Örebro läns 13-16-åringar. I år gick kampen i Lindesberg och Nora.

Första dagen var det individuell medeldistans där man med sin placering samlade poäng till sitt distrikt. Här kom Örebro län tvåa i distriktskampen enbart en poäng efter Östergötland.

Andra dagen var det sprintstafett i Nora. Örebros bästa lag slutade på en tredje plats och tack vare en fin bredd med bra placeringar för flera av Örebros lag kunde Örebro ta hem Distriktskampen dag 2, precis framför Östergötland.

Medverkande från Almby var Annie Lindkvist, Arvid Andersson, Emma Lindkvist, Julia Vestman, Måns Dahlberg, Sixten Widmark och Tuwe Widmark.



Regnig medeldistans i Gusselhyttan på Distriktsmatchen



## SM medeldistans

Vid SM i medeldistans i Timrå 25-27:e augusti var Alvin Isenström, H18, ensam om att försvara Almby IK:s färger. Tyvärr räckte 13:e platsen i kvalet inte till A-finalen dit topp 10 i de fyra kvalgrupperna tog sig vidare. Under lördagens B-final räckte Alvins lopp till en fin 7:e plats. Generellt svåra banor såväl tekniskt som löpmässigt där segrartiderna låg över eller mycket över banläggarens förväntan.



## Rapport från Motion

**Naturpasset:** Säljs fram till sista september.

**Fasta kontroller:** Vi är i slutfasen med genomgång av Fasta kontrollerna. Kartan är så gott som klar och skolorna har efterlyst den här kartan att få träna på den.

Några ur vår grupp Motion har hjälpts åt med rekning och byte av kontrollstolpar. Anton Frendelius som är initiativtagare till de Fasta kontrollerna har bytt ut många ruttna kontrollstolpar.

**Skol-OL:** Kunskapsskolan är den skola som vi jobbat mest med. Vi har servat skolan med kartor, banor, examination m m. Skolan har länge efterlyst att få sin skolkarta över Frisbeegolf banan reviderad. Anton har gjort ett antal skolkartor och fortsätter nu med denna.

*Hälsningar Gunilla Frendelius*





## Löpning

Nu kommer hösten och man får hoppas på lite torrare väder. Många fina lopp som bland annat Norasjön Runt, Bergslagsleden Ultra, Lidingöloppet, Å-stadsloppet, Kilsbergsleden och inte minst vår MarkaNatten Trailrun finns att se fram emot. Det är bara att välja och vraka.



Fr. Vä. Sixten Widmark, Erik Kylborn, Robert Vestman

### **Stripastafetten**

Det var några år sen Almby hade ett lag med i Stripastafetten, men i år var vi med! Stripastafetten är en tävling i Storå. Tävlingen har tre kuperade sträckor som är 6km långa.

I laget sprang Erik Kylborn första sträckan, Robert Vestman andra och Sixten Widmark tredje.

Resultatet blev en fin 8 plats.

Efter tävlingen bjöds det på mat och utlottade priser. Ett riktigt finns arrangemang av Storådalens SK.

Den **6 september** är det **Spartacusstafetten** i Karlslund. Även där är det tre sträckor. Den första sträckan är 6km, andra 3km och tredje 9km. Kommer vi ha ett lag då också?

### **Tisdagsträning, Trailrun**

Intervallträningarna är nu i gång. Tisdagar 18:00 Ljungstugan. Välkomna!

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

### **Aktuella tävlingar**

6/9, Spartacusstafetten, IF Spartacus

9/9, Norasjön Runt

16/9, Bergslagsleden Ultra

17/9, Tarstaborgsrundan, Pålsboda Golf

23/9, Lidingöloppet

1/10, Hostruset, IF Start

7/10, Å-stadsloppet, KFUM Örebro

22/10, Wadköpingslöpet, Karlslunds IF

/SOL-sektionen



## Cykelsektionen

Almby IK hade en stark trupp på hela 12 cyklister i årets **SM XCO och XCC** som genomfördes i Borås den 21 till 23 Juli. Almby inledde starkt på med en vinst av Sonia Axmon på i XCC F09-10. Sonia körde även väldigt bra på XCO tävlingen där hon kom in på en andraplats.



Filip Eidemar och Magnus Pettersen körde stabilt och kom in på en femte plats i både XCC och XCO i herrar 30 respektive herrar 50. I Pojkar 15-16 XCO körde Arvid Lindén in på en plats 6. Svante Didrikson och Gustav Enhörning kom in som nummer 10 i XCO P09-10 respektive XCC P15-16.



På årets **Cykelvasa** körde Gustav Enhörning starkt och kom in på en tredjeplats i P15-16.





För er som vill börja tävla så hittar ni mer information på Almby's hemsida under [MTB cykel dokument](#). Ett tips är att testa att åka på någon av de tävlingar som arrangeras i [Sörmlandsserien](#).

Nu till helgen (3/9) är det tävling i Strängnäs och helgen den 10 september så är det tävling i Vingåker. Sörmlandsserien kräver inte chips eller licens utan är ett lätt sätt att testa och lära sig hur det är att tävla. Det finns klasser för alla och det brukar vara allt från nyblivna motionärer till elitcyklister som deltar.

Den 23 september så kommer Almby IK att arrangera ett klubbmästerskap samt även lopp för barn och nybörjare som ett sätt att testa på och tävla. För att få ett bra arrangemang så kommer vi behöva hjälp både under själva loppet men även innan och efter. Exempelvis planering av banor. Om du känner att du kan hjälpa till, skicka ett mail till [cykel@almbyik.se](mailto:cykel@almbyik.se)

*/Cykelstyret*

**Nästa medlemsbrev utkommer i månadsskiftet september/oktober.**

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>



Våra historiska nedslag fortsätter. Det är som ni vet ingen komplett beskrivning av Almby IK:s gedigna historia genom 100 år. Vårt syfte är att lyfta några slumpvis utvalda händelser och ge lite bakgrund om de olika idrotterna genom åren. Vår ambition är att medlemmarna ska få en liten glimt av det som varit och vi tillsammans stolta kan luta oss mot minnen under de 100 åren.

Denna gång ett nedslag i Örebro City Marathon.

*/Ulf Magnusson och Maria Kylborn*

## Örebro City Marathon 1981-1998

Med O´ringen 1979 i ryggen och en påbörjad elitsatsning i orienteringen började det bland Almbyiterna spånas kring ett maraton - Örebro City Marathon!

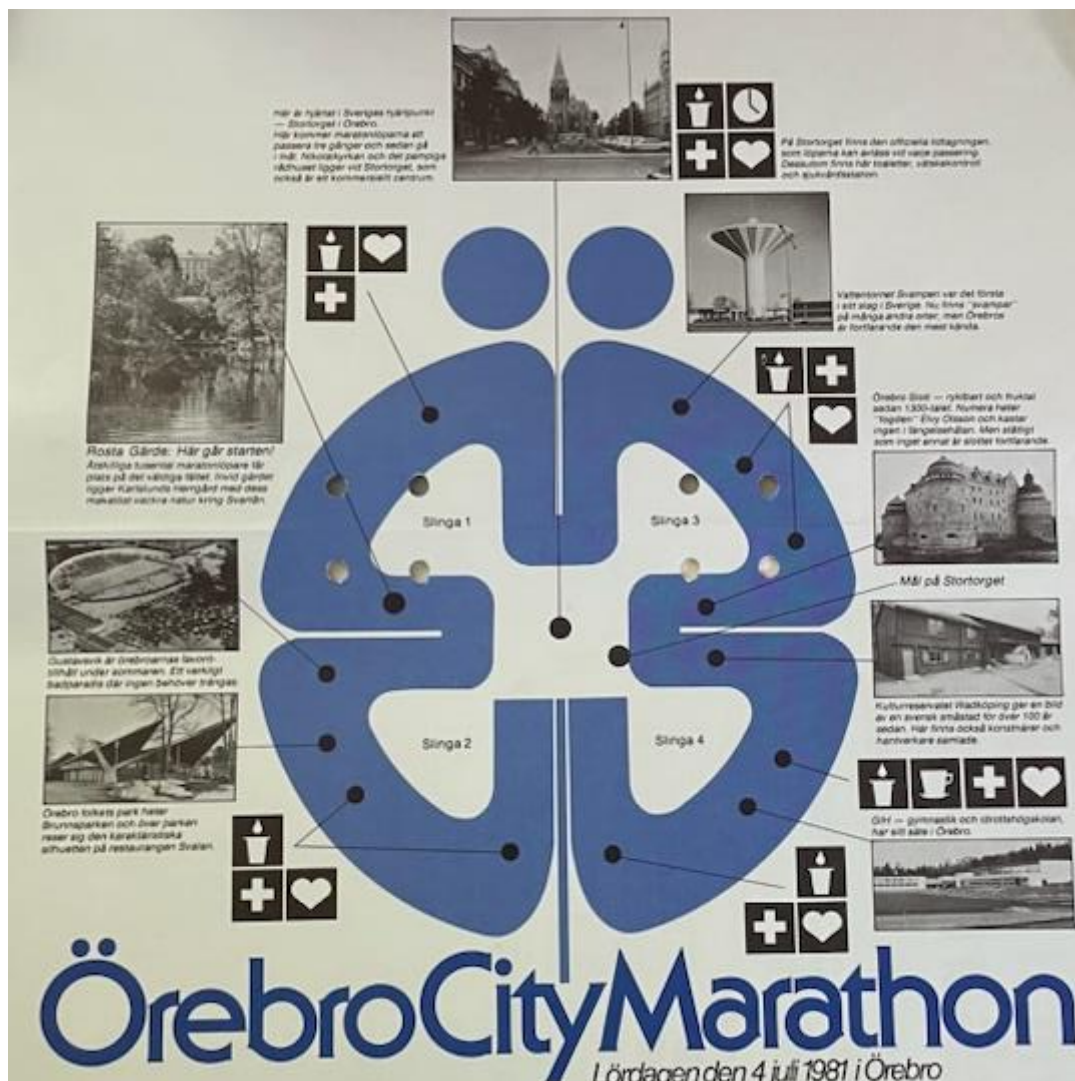
I *Almby IK Bladet*, nr4 1980, skrivs det om planerna.

- *Hur får man idén till en sån här grej? AIK-Bladet frågar Rolf (ordförande Rolf Gunnarsson).*
- *Egentligen var det Afton-Bladets Helge Bovim som gav mig tipset, och jag tänkte på idén direkt. Det är ju poppis med såna här arrangemang just nu, titta bara på Stockholm Maraton som gick förra söndagen. Och om nu det här går hem kan vi få uppleva något liknande i Örebro, det gäller att haka på när det dyker upp nya trender.*

Några nummer senare går det att läsa vidare: "Turerna blev både många, långa och krångliga innan det blev något klart med Örebro City Marathon, men nu är det klart....." : Lördagen den 4 juli 1981 blir det Maraton-premiär i Örebro.

Almby IK stod som huvudarrangör. Medarrangörer var Nerikes Allehanda, KFUM, Glanshammars IF, Hovsta IF, Polisens IF och Laxå Skidklubb.

Idén var att springa som en fyrklöver, varje slinga en mil lång och passera alla kända platser i Örebro. Banan för ett maraton är 42,2 km lång.





Almby IK fortsatte arrangera Örebro City Marathon, mellan åren 1981 till 1998.

1981 sprang 700 löpare premiären. 1987 sprang 1200 halvmaran och 300 hela Örebro City Marathon. Därefter övergick man till Halvmaran som i sin tur arrangerades årligen fram till och med 1998.

Under hela 17 år var alltså detta ett årligt arrangemang i föreningen. Klasserna och bansträckningen förändrades genom åren och fyrklövern övergavs 1987. Bilden visar den nya bansträckningen 1987 (1 varv halvmaran och 2 varv för helmaran), som var mer publikvänlig.



Bilden till vänster: Susanne Karlsson (nu Pettersson) var 1986 års kulla.

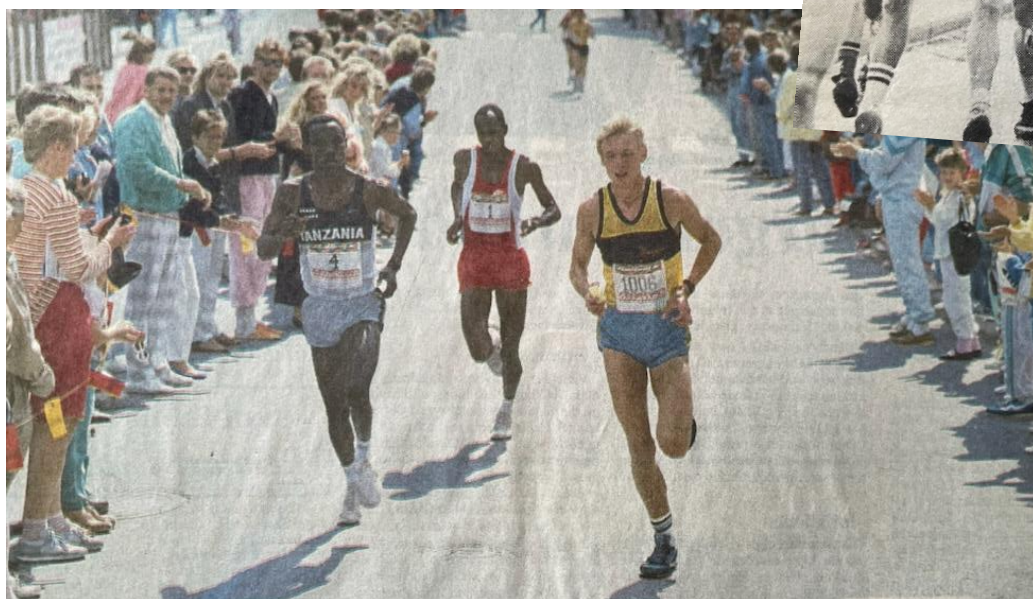
Bilden nedan visar folkfesten på stan 1982. Vissa delar av banan var publikleden 5-dubbla.





## Minnen från en kranskulla

Vi tonårstjejer i föreningen fick det ärofyllda uppdraget att vara kranskullor genom åren. Folkdräkt och fest, tidningsfotografer, intervjuer, roligt och glädjefyllt, men säkert för oss alla en dag med stor nervositet över uppdraget. Det gällde att få kransen över segraren och med alla ögon på sig springa med segraren in i mål utan att snubbla!



Själv fick jag uppdraget som kranskulla 1987. Det var året då 10 000 Örebroare kantade löparnas väg och det var dubbelt Tanzania i täten på halvmaran. Den som tillslut fick segerkransen om halsen var Suleiman Nyambui (OS-medaljör 1980).

Den populära segraren gav sedan mig segerkransen i present. Vilket för en 17-årig tjej var lite smickrande och roligt. Däremot blev mina föräldrar ganska förskräckta när det dessutom några veckor senare dök upp ett långt och vackert dikterat friar-brev (!) på engelska i brevlådan.

Som gräde på moset satt "puss-bilden" på alla stan's löpsedlar...

/Maria Kylborn

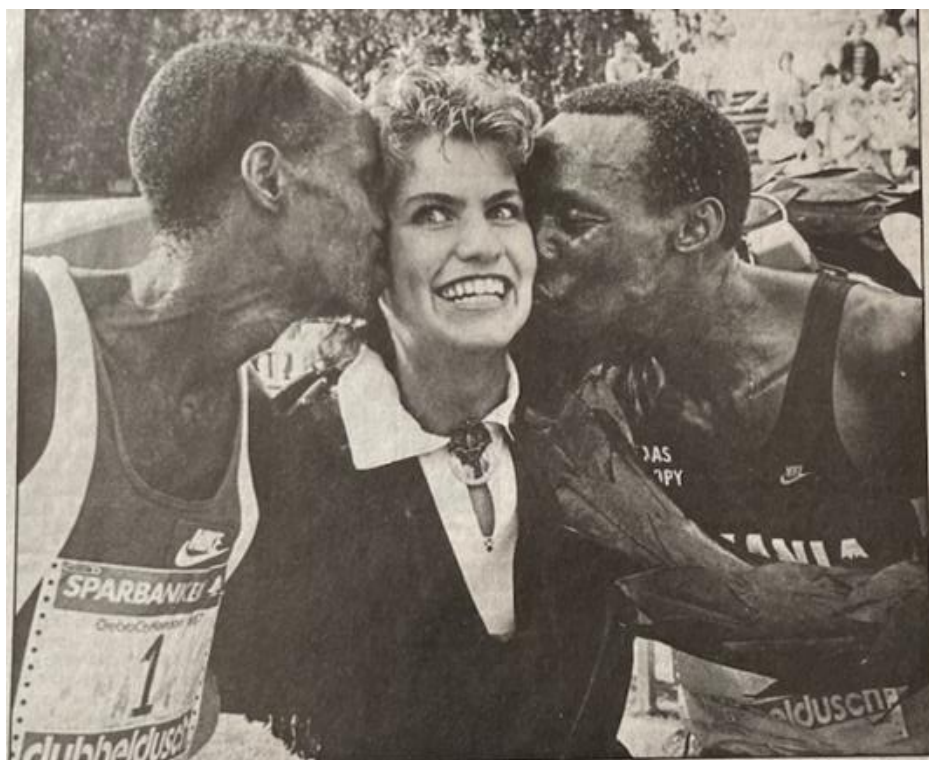


Foto: Håkan Ekebecke

Puss på dig, kranskullan! Tvåan Agapius Masong till vänster, och segraren Suleiman Nyambui, uppväktar Maria Johannesson efter målgången i halvmaran.