



Medlemsbrev september 2022

Huvudstyrelsen

Hösten är här på allvar och kvällarna blir mörkare allt tidigare, men verksamheten i Almby IK går inte på sparlåga. Framför allt är det glädjande att se alla ungdomar utanför och i stugan. Självklart också er vuxna.

Vi går in i en framtid som på många sätt är oviss och vi vill uppmana alla som är i stugan att släcka ljuset när ni lämnar. Vi har en stabil ekonomi, men ska på inget sätt slösa med våra medel. Tänk också på att samåka till träningar och tävlingar när det är möjligt.

Som du kan läsa om längre ner kommer vi avsätta pengar för ett ordentligt firande av att Almby IK fyller 100 år 2023. Vi kommer också avsätta medel för att kunna slutföra renoveringen av stugan.

Vi har gott förspant när det gäller ledare, men vi saknar någon/några ledare som vill ta sig an de minsta barnen i skidsektionen. Ett stimulerande uppdrag för dig som gillar att träna med eller utan egna barn i gruppen. Är du intresserad så hör av dig snarast till info@almbyik.se eller slå en signal till kansliet.

Kommunikationsplan och ny hemsida – www.almbyik.se

Just nu pågår arbetet med att ta fram en kommunikationsplan för föreningen och arbetsgruppen kommer inom kort att presentera sitt förslag.

Vi har också påbörjat arbetet med vår nya hemsida eftersom RF:s IdrottOnline-system stängs vid årsskiftet, vilket varit kommunicerat länge.

Vi kommer att använda tillägget "hemsida" till vårt befintliga verksamhetssystem (SportAdmin) som är en naturlig påbyggnad i det system vi redan använder med medlemsregister och träningsgrupper. Vi är väldigt positiva till detta och ser många möjligheter att hemsidan blir både enklare och snabbare att administrera samt enklare för medlemmar att använda, som att till exempel hitta träningstider och annan information.

Örebro Skidallians (ÖSA)

Förberedelserna inför vinterns verksamhet pågår och även om vi inte har något avtal klart med Örebro kommun, så förbereder vi oss. För Almbys del ingår Lasse Lundberg och Erik Wedin i styrelsen och fler medlemmar är engagerade i det praktiska genomförandet.

När det gäller Markaspåret och Gustavsvik så är kommunen på väg att skriva avtal med en annan förening. Vi har gått ut med information i media och kommer att sätta upp skyltar i spåret att vi inte längre har ansvar för dessa.



Almby IK 100 år

Tiden går fort och nu är det hög tid att sätta ner foten för hur vi vill fira att Almby IK fyller 100 år 2023.

Med anledning av detta kallar vi alla intresserade till ett möte i Ljungstugan **måndagen den 10 oktober kl.18:00**. Vi kommer då ta en diskussion om vad vi ska göra och tillsammans utforma olika arbetsgrupper.

De tankar vi har är

- en stor eller liten aktivitet per sektion
- en aktivitet varje månad
- att ta fram en speciell jubileumslogga

Under kvällen bjuder vi på fika.

Maila senast den 9 oktober att du kommer till info@almbyik.se

Kvällen är öppen för alla åldrar och alla sektioner.

Vi har en utmaning till alla medlemmar att ta fram ett förslag på jubileumslogga som kan användas i tryck på papper och kläder. Räcker med att du gör en enkel skiss och lämnar till kansliet eller mailar till info@almbyik.se före den 9 oktober.

Beslut från senaste styrelsemötet

Vi tar bort Ullmax loggan från hemsidan (inget avtal)

Vi kommer sälja Restaurangchansen även i år

Vi köper in kärra till scootern

Vi köper loss funktionärsvagnen som står vid Ljungstugan

Klubbkläder

Fortfarande finns möjlighet att köpa klubbkläder i vår webbshop! **Sista dagen söndag 2/10!!**

Leverans v.46.

Restaurangchansen

Almby IK kommer även i år att sälja Restaurangchansen och de kommer oss tillhanda 4/10. Om du önskar köpa gör du som tidigare år: kontakta kansliet info@almbyik.se och meddela 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 ät 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.39 Fam Brosten

v.40 Fam Bodin

v.41 Fam Lindén

v.42 Fam Ganebäck/Milan

v.43 Fam Östlund

v.44 Anders & Bengt Robertsson



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)

En minnesvärd upplevelse!

Vid fredagskvällens Tackfest för 10MILA 2022 fick jag som representant för klubben ta emot en symbolisk check uppvisande Almby's andel i det ekonomiska resultatet. En fantastisk summa! För en ideell klubb ett jättebelopp. För mig blev det en omtumlande och storslagen upplevelse och jag känner en enorm stolthet att vara medlem i vår klubb.

Med dessa pengar som grund kan vi fortsätta och förstärka vårt arbete för att uppnå våra långsiktiga visioner och mål. Vi kan fortsätta erbjuda verksamhet inom barn-, ungdoms-, junior-, senior- och motionsverksamhet. Vi kan stödja individer oavsett ambitionsnivå och kan bidra till utveckling av barn, ungdomar, motionärer, elit, vuxna nybörjare och arrangörer. Vi kan vara en klubb som levererar goda resultat och ha en fortsatt förmåga att arrangera högklassiga och återkommande arrangemang.

Det är en fantastisk prestation av klubbens medlemmar och samarbetspartners som ligger bakom det goda resultatet från 10MILA. Ett speciellt tack till de ledningsfunktionärer som lagt ned ett otal timmar under flera år för att ta detta projekt i mål. I detta sammanhang vill säga till er alla att inte tveka när frågan ställs beträffande en ansvarsfull post i klubbarbetet eller ett arrangemang. Detta arbete ger mycket gemenskap, glädje och personlig utveckling. Ni kan också räkna med stöd från erfarna klubbkamrater.

När jag blev medlem i klubben sa en av mina arbetskamrater som var Almby-medlem "att det nog är bra att anställa orienterare för de är duktiga att organisera och genomföra projekt". Han visste inte hur rätt han hade! Och det gäller även skidåkare, löpare och MTB-are.

För OL-sektionen

Karl-Göran Wahlström



Skidor

Rullskidträning

För de ungdomar som har erfarenhet av rullskidsåkning.

Onsdagar kl.18:00-19:15.

Samling: Universitetsparkeringen, vid slutet av Vallgatan.

Obligatoriskt: Reflexväst och hjälm

START Barmarksträning med stavar:

Måndag 10/10 kl.18:00-19:30

Samling: Ljungstugan

Medtag: Pannlampa och stavar (OBS!! pannlampa pga utebliven belysning i Markaskogen!)

Dusch och fika i Ljungstugan efter träningen.

Efterlysning:

Vi kommer endast vara 3 ledare denna säsong, därför efterlyser vi några föräldrar som kan ta hand om den yngsta barngruppen. Vilket innebär:

- Träning 1 gång/vecka. (Måndag kvällar, kl.18:00-19:00 + efterföljande fika i Ljungstugan. I vinter tränar vi i Ånnaboda, måndagar kl.18:15-19:30).
- Du behöver inga direkta förkunskaper, fokus lek och skidlek. De erfarna ledarna hjälper till och stöttar med tips och idéer.

Om vi inte blir fler ledare (föräldrar) kommer vi tyvärr inte kunna erbjuda skidverksamhet för de yngsta barnen i höst och i vinter.

Kan du hjälpa till? Vill du veta mer eller har frågor, ring Fredrik Kylborn 070-6334479, eller kansliet.

Orientering

Träningar & tävlingar

Almby har fortsatt många aktiva barn och ungdomar i 5 olika orienteringsgrupper och svårighetsnivåer. Från 7 år och uppåt. Vi har en jättebra ledarstab som tillsammans skapar roliga och varierade träningar varje torsdag. Utöver träningarna så har vi en stor grupp barn och ungdomar som tävlar på helgerna i olika tävlingar. Dessa tävlingar ger ytterligare träning oavsett vilket resultat man får. Vi ledare brukar säga att det är den bästa träningen då man under tävlingarna kommer till så många olika nya skogar och får testa på banor av olika svårighetsgrader i "skarpt läge", det vill säga man får klara sig själv utan ledare eller kompisar. Det är ju av misstagen på en bana vi lär oss. Så även de barn och ungdomar som inte syns på prispallen på nedanstående tävlingar gör hela tiden stora framsteg på sin nivå och är värda uppmärksamhet för det.



DM-tävlingar

September inleddes med två distriktsmästerskap DM-natt och DM-stafett. Många av Almby's ungdomar stod på pallen på nattmästerskapet som gick av stapeln vid Gårdsjön, Kilsbergen : Adam Montén (1:a H14), Måns Dahlberg (2:a H14), Sofie Franzén (2:a D17-20), Emma Lindkvist (2:a D14), Elsa Carlberg (2:a D16), Julia Vestman (3:a D14) och Ebba Vestman (3:a D12). Även på distriktsmästerskapet i Stafett som gick av stapeln utanför Svennevad, hade vi lag på pallen. Två lag bestående av Sixten Widmark, Vilmer Sundeman, Adam Montén, Måns Dahlberg, Arvid Andersson (2:a H13-16) samt Annie Lindkvist, Lovisa Möller, Julia Vestman, Emma Lindkvist (3:a D13-16).





Dubbelfajten

Dubbelfajten är en stafettävling där man tävlar i lag om två. Den första som sprungit ut med en karta växlar över till nästa person och de tillsammans springer ut på den sista sträckan. Årets tävling gick av stapeln i Nora. På prispallen sågs följande av Almbys ungdomar: Erik Kylborn & Adam Montén (1:a H14), Julia Vestman & KFUM-löpare Alva Nilsson (1:a D14), Tuwa Montén & Ebba Vestman (2:a D12) samt Lovisa Möller & Tea Lovén (3:a D14).



KFUM-träffen

Septembers sista tävling gick av stapeln under två dagar i Klockhammar.

På pallplats dag 1 långdistans hittar vi Sofie Franzén (2:a D20), Alvin Isenström (3:a H16), Annie Lindkvist (3:a D14). På pallplats dag 2 medeldistans hamnade Emma Lindkvist (2:a D14), Alvin Isenström 2:a H16), Sofie Franzén (3:a D20) samt Espen Augustsson (3:a U1).

Rapport från Motionsgruppen och skol-OL

Kunskapsskolan var först ut bland skolorna att ha sin Examination i orientering.

Åk 8-9 hade vi lagt en bana på 3km. Det klarade eleverna utan större svårigheter. Eleverna har ju tränat intensivt på våra Fasta kontroller, dessutom 15 nya extra kontroller då vi inte hade något Naturpass att erbjuda i Markaskogen. Kommunen håller på att ersätta nya stolpar till Markaspåret, vilket kommer att ta lång tid. Andreas Tesell o Anna Norén idrottslärare på skolan har bedrivit alla sina idrottslektioner vid Markaspåret.

Det var inga svårigheter för åk 8-9 att klara banan på i snitt 45- 50 min. Mycket bra!

Almbyiten Emma Lindkvist hittade alla kontroller på 23 min och en friidrottsskille på 22 min.

Åk 6-7 har sin Examination nästa vecka på en bana av 2 km.



Hannaskolan hade sin Examination den 28 sept. i ledning av Patrik Nilvér.

Det märktes att dessa elever inte varit i

Markaskogen o tränat något.

Trots det verkade alla glada o nöjda, dom hade i alla fall tur med vädret!

Förutom skolorientering har Motionsgruppen även avslutningen på **Veteranorienteringen den 6 oktober.**

Hälsningar *Gunilla Frendelius*



Löpning

Almbyiter överallt! Det tävlas högt och lågt på fjäll och i gruva! Riktigt roligt att läsa resultatlistorna.

Några av godbitarna är till exempel Per Håstlund som sprang ner i Zinkgruvan 350hm och upp igen totalt 10km. Eller mor och dotter, Sofia och Tea Lové, som sprang Tjejmilen i Stockholm tillsammans. Eller Alva Johansson som sprang BLU (Bergslagsleden Ultra) 45km och droppade in på en 5:e plats. Imponerande prestationer!

Veteran SM i Kalmar, GULD X4

Ljiljana och Bo visar återigen att det tillhör toppen i löparsverige. I slutet av augusti plockade paret hem sex VSM-medaljer varav fyra guld!

Ljiljana Persson, K65, 2:a 1500m, 3:a 5000m och **1:a 10000m**

Bo Persson, M70, **1:a 1500m, 1:a 5000m och 1:a 10000m**

Stort grattis från oss i Almby!!

MarkaNatten Trailrun 12/11. Klubbmedlemmar springer gratis men måste anmäla sig till trailrun@almbyik.se. Mer information hittar du på hemsidan. Är du intresserad av att hjälpa till som funktionär? Hör av dig till Robert Vestman, trailrun@almbyik.se.

Lidingöloppet

Lidingöloppet bjöd i år på fantastiska förhållanden. 17 grader, sol och vindstilla. 11 almbyiter tog sig an världens största terränglopp i år. Många fina resultat där kanske Sixten Widmarks **3:e plats** i P14 sticker ut mest. Gunilla Möller knöt ihop sin "Svenska Klassiker - tjej" och Rihards Darzins knöt ihop sin andra "Svenska Klassiker" i och med Lidingöloppet. Stort grattis till helt grymma prestationer!



Lidingöloppet 2022. Upp Vä: Sixten Widmark, Adam Montén, Julia Vestman, Tuwa Montén, Ebba Vestman, Måns Dahlberg (Liggande)



Lidingöloppet 2022
Rihards Darzins, 30km



Lidingöloppet 2022
Caroline Lindskog, 30km



Lidingöloppet 2022
Anders Montén, 30km



Måndagsträning blir återigen tisdagsträningar fr.o.m. 11/10

Intervallträningarna går mot sitt slut. Måndag 3/10 är sista träningen för säsongen. Därefter blir det Night Trail Run på **TISDAGAR** hela vintern med start 18:00 ljungstugan 11/10. Välkomna!

Vid frågor: trailrun@almbyik.se

Aktuella tävlingar

2/10, Hostruset, IF Start

8/10, Å-stadsloppet, KFUM Örebro

23/10, Wadköpingsløpet, Karlslunds IF

29/10, DM Terräng 10km, Vretstorp

5/11, Kilsbergsleden, Örebro AIK

12/11, Markanatten Trailrun, Almby IK



Foto: Moa Gustafsson Woasfoto. Sälen Fjällmaraton 2022, Robert Vestman. –"Löpning är kul"



Cykelsektionen

Arrangemang

Bergslagsloppet kunde inte gå av stapeln, fast vi inom cykelsektionen fått till en grym organisation med fantastisk uppslutning av alla medlemmar. Cykelsektionen kommer istället att ansvara för att hjälpa till under Segersjödagarna i augusti nästa år. Den största delen där är att sköta parkeringen. Vi ska även hjälpa till med en del byggnationer av tält som det ser ut.

Träning/Tävling

Vi är i stort behov av fler ledare inför nästa år. Om du är nyfiken på uppgiften – ta ett snack med en befintlig ledare på någon träning så får du veta mer.

Sista träningen för säsongen går av stapeln 10 oktober i Kvarntorp. Vi bjuder alla deltagare på korv efter genomfört pass. Sugan på att sköta grillen/grillarna? Mejla gärna till cykel@almbyik.se så vi vet att vi har bemanningen klar för denna uppskattade uppgift.

Lampa på cykeln är nu ett måste, det är näst intill omöjligt att vara med på träningen utan denna!

Arena

Vill du vara med och utveckla våra banor och arenor som klubben använder? Vi håller nu, under Peter Lovéns eminenta ledning, att sätta ihop en bangrupp som håller lite extra koll på våra områden. Det händer en hel del här och vi har fått till ett bra samarbete med Örebro Kommun. Mejla gärna till cykel@almbyik.se om du har funderingar om denna grupp.

Vi ska hjälpa Örebro Kommun med att skylta om cykellederna Hemfjärden-, Tysslingen- och Lången Runt. Denna uppgift ska utföras under hösten och alla som vill hjälpa till är välkomna.

Avslutning för ledarna

Lördagen 15 oktober har vi avslutning för alla ledare. Roligt event, god mat och sammanfattning av säsongen står på schemat. Har du som ledare inte fått inbjudan hör av dig till cykel@almbyik.se.

Ska du ta rollen som en ledare nästa säsong är du givetvis välkommen på denna trevliga tillställning.

/Cykelstyret



SKÖN HÖST!

Nästa medlemsbrev utkommer i slutet av 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>