



Medlemsbrev september 2023



Huvudstyrelsen

Första höstmånaden har bjudit ett härligt väder en trevlig period i Almby IK. Vi kunde för några veckor sedan glädjas åt klubbens första SM-guld på 25 år när Sixten Widmark vann guld i H15 på ungdoms-SM i orientering. Det var toppen på en framgångsrik säsong för hela det fantastiska ungdomsgänget vi har. En stor eloge till alla ledare för det fantastiska arbete ni gör.

Lördagen den 23 september var det exakt 100 år sedan Almby IK bildades vilket vi firade i stugan med kaffe och tårta och en rad aktiviteter, bland annat körde cykel KM i Markaskogen. Det var fullt med folk i stugan under de tre timmar vi var igång. Tack till alla som förgyllde dagen och speciellt TACK till Maria, Torbjörn och Ulf.





Dagen därpå inledde vi nästa sekel med att arrangera budkavle-DM för Örebro Län och Värmland i Blackstahyttan. Vi bjöd på kanonväder och Christer Tapper hade lagt tuffa banor som fick mycket beröm. Stort TACK till alla funktionärer och speciellt till tävlingsledarna Björn Alpberg och Yvonne Franzén.

Nu laddar vi upp för jubileumsfest den 21 oktober. Bifogat till detta medlemsbrev hittar du inbjudan.

Ungdoms-SM skidor 9-11 februari 2024

Vi kommer inom kort att bjuda in till ett informationsmöte inför USM. Det kommer en separat inbjudan till detta. Hoppas att DU har möjlighet att vara med.

Jubileumsfesten

Bifogat till detta medlemsbrev hittar du inbjudan till jubileumsfesten den 21 oktober.

Vi behöver hjälp med följande inför och under kvällen

- iordningsställande av lokal och dukning samt pyntning av bord under lördag eftermiddag
- avdukning av borden efter maten
- iordningsställande av lokalen efter festen

Har du möjlighet att hjälpa till med något av detta så skriv det i din anmälan till festen.

Jubileumströjorna

Fortfarande finns det tröjor kvar att köpa för 100 kr/st. Gäller så långt lagret räcker.

Skicka ett mail till jubileum@almbyik.se eller info@almbyik.se

Restaurangchansen

Påminner om möjligheten till att köpa Restaurangchansen, den 5/10 avslutas försäljningen. Finns i Ljungstugan för självservering med swish-betalning. Vill du ha hjälp kontakta kansliet.

Klubbkläder

Påminner också om att webbshoppen är öppen fram till och med den 8/10, tills dess har du möjlighet att köpa nya klubbkläder. Förväntad leverans v.47. 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.39 fam.Bodin
v.40 fam.Lindén
v.41 fam.Ganebäck/Milan
v.42 fam.Nygren
v.43 Anders o Bengt Robertsson
v.44 fam.Kumlin/Riggers

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)

Full fart i en gammal klubb. Det händer verkligen mycket i klubben under detta år när vi fyller 100 år. September är inget undantag. Fantastiska prestationer av ungdomarna under tävlingarna och en engagerad aktiv verksamhet i träning och tävling. Arrangemangen avlöser varandra och Stafett-DM tillsammans med Värmland i Blackstahyttan blev en succé. Vilket engagemang bland alla för att genomföra detta. Nu väntar nya utmaningar och glädjeämnen i form 25-manna, Daladubbeln, Älgen osv. I länets Veteranserie arrangerar vi en tävling i Ljungstugan den 12 oktober. Även andra än veteraner är välkomna att springa eller medverka i arrangemanget. (Inbjudan bifogas).

/Karl-Göran

Skidor

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

Orientering

8-10 september avgjordes USM i Karlskrona/Jämsjö i Blekinge. Från klubben deltog Arvid Andersson, Emma Lindqvist, Sixten Widmark och Adam Montén. Totalt följde 22 ungdomar från distriktet med på den gemensamma resan.

På fredagen anlände vi till ett soligt Karlskrona laddade för sprinten. För många var det en ny erfarenhet med både karantän och förstart innan den snabba och intensiva sprinten i centrala Karlskrona. Bäst från klubben lyckades Sixten Widmark med en 5:e plats i H15. På kvällen efter att vi installerat oss i klassrummen hölls en maffig invigning och prisceremoni där Sixten fick ta emot sitt första SM-löv.



Arvid på sprinten



Dags för invigning av USM



Sixten och Emma med sina SM-löv



På lördagen stod långdistans i Jämsjö på programmet. Även denna dag bjöd på strålande sol och värme som gjorde det extra tufft på de långa och kluriga banorna. **Här slog Sixten Widmark till med ett i princip felfritt lopp och tog hem SM-guldet i H15. Stort grattis Sixten!** Även Emma Lindqvist lyckades hålla fokus i den orienteringstekniska terrängen och fick ta emot ett eftertraktat SM-löv för sin 8:e plats i D15. Även Adam och Arvid stod för fina prestationer med en 29:e plats i H15 respektive 82:a plats i H16.

Till söndagens distriktsstafett hade Örebro fyra distriktslag anmälda. Det blev en väldigt spännande tävling med stora svängningar. Slutligen var det ÖLOF lag 2 som lyckades bäst och kom in på en fin 11:e plats av 90 startande lag. I laget sprang Ted Nilsson (KFUM), Lovisa Thybeck (Lindebygden), Oliver Arnesson (Lindebygden) och Elin Doering (Garphyttan). Våra Almby ungdomar gjorde också mycket bra insatser på stafetten i sina respektive lag.



Adam växlar ut på sin sträcka i stafetten



Almbygänget på USM; Arvid, Sixten, Emma och Adam.

Barn- och ungdomsorienteringen

Den 7 september gick träningen för grön, vit och gul grupp upp och ner för Tybblekullarna, vilket kändes i benen redan under uppvärmningen. Den 14 september besökte dessa grupper i stället Sörbyskogen som var precis lika myggtät denna gång som några veckor tidigare.

Den 21 september de yngre grupperna på hemmaplan vid Ljungstugan och tränade på stafett med masstart och växlingar inför den kommande DM-stafetten i Blackstahyttan. Tyvärr upptäcktes det inte i tid att någon innan träningen hade bytt plats på vissa kontroller och kontrollsiffror som inte stämde med kartorna.



DM-Stafett för Örebro och Värmland

Blackstahyttan var platsen för denna tävling som genomfördes den 24 september. Tävlingen bjöd minst sagt utmanande banor, ett helt fantastiskt väder och många glada deltagare. Mobiltäckningens kvalitet skiftade dock vilket skapade lite extra spänning både för de som försökte följa tävlingsresultaten och de som ville betala i markan. En stor eloge till alla er som varit med och bidragit till genomförandet av tävlingen!



Start HD12



Lagbild HD12 (båda lagen).

Rapport från Skol-OL

Torsdagen den 28/9 körde vi igång med skolornas examination.

Först ut var Kunskapsskolan som hade två banor.

Åk 8-9 hade 2,6 km med svårighetsgrad mer gul än vit, vilket eleverna klarade mycket bra.

Snabbast var Emma Lindqvist på drygt 18 minuter! Även Tea Loven var snabbare än killarna.

Nästa vecka har åk 7 och 6 sin examination 1,6 km.

Banan sitter kvar hela veckan så ungdomskursen kan använda den.



Hannaskolan kommer nästa torsdag, och har möjligheten att välja mellan våra fyra alternativa banor som Naturpasset, Fasta kontroller och de två Examinationsbanorna.

Vårt utbud gäller även andra skolor i kommunen.

Kartor har många skolor redan införskaffat och det är full fart i skogen.

/Gunilla Frendelius



Längst fram tre lärare från Kunskapsskolan Hampus, Anna och Andreas. Från Almby från vänster Gunilla Frendelius (banläggare), Anton Frendelius (kontrollansvarig), Tobias Tapper (SportIdent och tidtagning), Lars-Olof Magnusson (kartansvarig).



Barn och ungdomsledaren i orientering Tobias Tapper hjälpte till under skol-OL med tidtagningen.



Löpning

Rolig läsning i resultatlistorna. Almbyiter överallt! Det tävlas högt och lågt, på fjäll, i skog, på bana och i stadsmiljö!

Några av godbitarna är till exempel Sofia Lovén som sprang Ultravasan 90. 90km löpning! Rihards Darzins Vasaloppstrippeln 45. Arvid Odencrants som sprang BLU (Bergslagsleden Ultra) 45km. Familjen Carlberg på Idre fjällmaraton. Anders Montén på Lidingöloppet. Gunilla Möller med sin andra raka "En svenska klassiker – tjej"!

Ultravasan 90



Vasaloppsspåret 2023. Gunilla Möller tjevasan. Rihards Darzins Vasatrippeln 45. **Sofia Lovén Ultravasan 90!**



Magnus Carlberg på Städjans topp. Idre fjällmaraton 45km



*Rihards Darzins knyter ihop
Vasaloppsträppeln 45*



*Lovisa och Gunilla Möller Lidingöloppet
10km - Rosa Bandet. Gunillas andra raka
tjejklassiker avklarad.*



*En glad Elsa Carlberg efter målgång
på Idre fjällmaraton 12km*

MarkaNatten Trailrun 11/11. 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

Tisdagsträning, Trailrun

Intervallträningarna går mot sitt slut. Tisdag 3/10 är sista träningen för säsongen. Därefter blir det Night Trail Run hela vintern med start 18:00 Ljungstugan 10/10. Glöm inte att ladda pannlampan. Välkomna! Vid frågor: trailrun@almbyik.se

Aktuella tävlingar

1/10, Hostruset, IF Start	7/10, Å-stadsloppet, KFUM Örebro
22/10, Wadköpingsloppet, Karlslunds IF	4/11, Kilsbergsleden, Örebro AIK
11/11, Markanatten Trailrun, Almby IK	9/12, Lucialoppet, Vretstorp IF
31/12, Sylvesterloppet, IFK Nora	

/SOL-sektionen



Cykelsektionen



I samband med Almby IK hundraårsjubileum så genomfördes cykelsektionens årliga klubbmästerskap. Tävlingen gick på en delvis ny bana med många höjdmeter. Nytt för i år var även ett ordentligt hopp som satte cyklisternas skicklighet på prov. Vi hade tur med vädret och tävlingen genomfördes i ett strålande sensommarväder.



För de yngre klasserna och de som inte ville köra hoppet så fanns det ett B-spår.

Om ni vill testa och träna på banan inför nästa år finns den som ett strava segment här

<https://www.strava.com/segments/35495697?filter=overall>

Totalt så var det 40 stycken cyklister som startade. Vi fick även besök av välmeriterade cyklisten Axel Lindh från team Norra.

Nedan lista visar vinnarna a samtliga klasser, Klubbmästartröjor kommer att tas fram och delas ut till alla vinnare.

Sonia Axmon	1	F9-10
Svante Didriksson	1	P9-10
Charlie Ringström	1	P11-12
Tea Lovén	1	F14-15
Sixten Axmon	1	P13-14



Tuva Fureli	1	F15-16
Arvid Linden	1	P15-16
Karin Gustavsson	1	Dam
Adam Pettersen	1	Herr



Samtidigt som KM genomförde så gick det även en nybörjartävling för de yngre cyklisterna som fick testa hur det är att tävla på en enklare bana. Även här var det ett stort deltagande av unga cyklister.

Efter tävlingen så bjöds det på tårta i Ljungstugan.

Ett stort tack till alla som hjälpte till att fixa i ordning banan samt till er som körde!

/Cykelstyret



Nästa medlemsbrev utkommer i månadsskiftet oktober/november.

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>



Så gick det till när Mountainbike-idrotten startades i Almby IK

Snöfattiga vintrar i slutet av 80-talet frestade på ungdomarnas tålamod i Almby IK. "Hård träning under sommaren och under regniga och mörka höstkvällar och så blev hela vintern spolierad av slask och plusgrader." Så läser vi i Almby Bladet nr 3/98 i artikeln "MTB-nystart för almbycykel" av Bengt Karlsson och Klas-Olof Jansson. Där ger Bengt och Klas-Olof en tillbakablick under Jubileumsåret 1998, då Almby IK firade 75 år.

Nu 25 år senare tar vi del av denna artikel och uppdaterar oss i hur det gick till när MTB-sporten kom till Almby IK. Vi läser vidare:

"Det var 1990 när min son Thomas och jag satt och pratade om detta som han kom med förslaget att köpa en MTB-cykel", berättar Bengt i artikeln. "Det var ju ett bra komplement till träningen och så kunde man ju tävla lite på sommaren också."

Vi fortsätter och tar del av artikeln:

"Sagt och gjort; cykeln inhandlades och efter en tids träning ställde junioren Thomas upp som första Almbyit i en MTB-tävling med så bra resultat att den gav mersmak och så var karusellen igång. Flera hängde på; orienterare som behövde omväxlande träning på grund av efterhållsna skador, en framstående långdistanslöpare och många som aldrig bedrivit rationell träning tidigare."

På årsmötet för år 1990 klubbades så en motion igenom där man godkände en MTB-avdelning inom skidsektionen.

Plötsligt fylldes Ljungstugan av en helt ny grupp. Det blev ännu mera fart och fläkt, en MTB-bana byggdes i Markaskogen och de från andra idrotter vältränade nådde snart anseliga framgångar.

SM-framgångar

Vid SM 1992 som gick i Riksgränsen deltog Thomas Karlsson och Jonas Marjamaa både i Cross Contry och Downhill. Thomas placerade sig som 5:a både på distanstävlingen och i störtloppet i juniorklassen.

För att fullborda äventyret åkte sedan båda två bra på en störtloppstävling utanför Åreskutan. Fler och fler blev intresserade och Almby IK:s namn lyste i resultatlistorna över hela landet, ja hela Norden.

Vid SM 1995 som arrangerades vid Lunedet, Karlskoga nådes den hittills största framgången för klubben då Almby IK blev bästa SM-klubb."

2004 arrangerade Almby IK sitt första SM i MTB. Tävlingarna gick av stapeln i Ånnaboda.

Längre ner i artikeln kan vi läsa om damernas inträde i sporten:

Damerna kommer i MTB

"I början var det svårt att få flickorna intresserade av den nya sporten men Birgitta Karlsson banade vägen för intresset genom att två år i följd vinna svenska långloppscupen. Nu syns åtskilliga juniortöser på träningarna i Markaskogen och inte bara där, de syns i resultatlistorna också."



Sven Renström, landsvägscyklist på 30-talet citeras i artikeln:

"Det klappar i ett gammalt cykelhjärta, när man står vid Ljungstugan och ser klubbens unga MTB-åkare ge sig ut på träning med sina 21-växlade cyklar."

Bengt Karlsson och Klas-Olof Jansson avslutar sin artikel från 1998 med *"Förhoppningsvis har cykelsporten återkommit till Almby IK för att stanna."* Och visst har det rullats fram många Almbyiter genom skogen, både på träning och tävling, efter de orden!

Vi noterar också att Thomas Karlsson dessutom blev, som första års senior, den första landslagsaktuella MTB-åkaren från Almby IK.



Thomas Karlsson i mål i sitt första lopp "Hotlineloppet" mellan Örebro och Ännaboda.



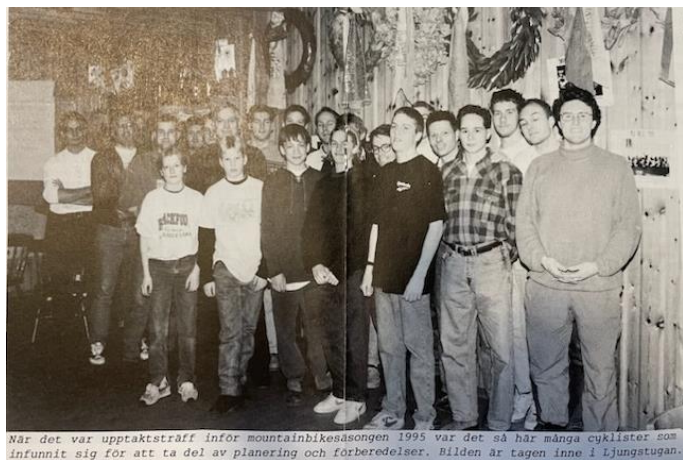
Thomas Karlsson och Jonas Marjamaa på Lugnets skidstadion i Falun



Birgitta Karlsson (inte släkt med Thomas) känner vi väl till som vår kunniga och erfarna tränare i föreningen – Birgitta var tongivande och den som banade väg för damerna i MTB.



ALMBY IK



När det var upptaktsträff inför mountainbikesäsongen 1995 var det så här många cyklister som infunnit sig för att ta del av planering och förberedelser. Bilden är tagen inne i Ljungstugan.

1995 hade cyklistintresset tagit fart, bilden är från upptaktsträff i Ljungstugan.

Nedan ett axplock från tidningarna under MTB:s första år.



Bild från läger, 15 Almbyiter åker på Danmarks läger. (År 2000).



Tävlingsledaren och tillika internationell kommissarie Krister A Hildingsson (t.h) tillsammans med sponsransvarige Lasse Lundberg.

FOTO: RICHARD

SM förberedelser 2004



Almby IK:s SM 2004



Maria Grönlund tog bronsmedalj F13-14 under hemma SM 2004.



1995 Almby-junioren Mathias Bergkvist segrare i Sverige-cupen.

