



Medlemsbrev oktober 2022

Huvudstyrelsen

Tävlingssäsongen för cyklister och orienterare är inne i sin slutfas och löparna genomför en sin avslutning i form av MarkaNatten den 12 november. För skidåkarna pågår uppladdningen inför en förhoppningsvis snörik vinter med mycket skidåkning och skidtävlingar. Fortfarande saknar vi belysning på Markaspåret och stadionytan. Vi har fört dialog med kommunen om att sätta upp tillfällig belysning på stadion men tyvärr med negativt resultat. Detta innebär att våra ungdomar får träna med pannlampa under hösten.

Om ni inte sett det så har vårt arrangemang 10MILA nominerats till titeln "årets orienteringsarrangemang" i konkurrens med O-Ringen i Uppsala och Sommarlandssprinten i Skara. Den 19 november vet vem som vinner under orienteringsgalan. Oavsett om vi vinner eller inte så är det kul att vårt arrangemang är nominerat. En stor eloge till alla som varit med och bidragit.

Almby IK 100 år

När du läser detta är det bara två månader kvar till dess att Almby IK går in i jubileumsåret. Ett firande som inte ska gå obemärkt förbi.

Vi kommer att ta fram en speciell jubileumslogga och den kommer vara klar och presenteras på hemsidan den 1 januari 2023.

Vi ska också ta fram en enklare jubileumsskrift och inför det arbetet behöver vi fler intresserade skribenter. Klas-Olof Jansson och Ingrid Trygg har anmält sig men fler behövs. Är du intresserad så maila info@almbyik.se

Målet är att vi ska ha minst en jubileumsaktivitet varje månad och du kan redan nu boka in följande tider:

28 januari	Utbildningsdag för ledare i Ånnaboda (riktad inbjudan kommer)
xx februari	Ungdomstävling på skidor (kvällstävling)
08 mars	Årsmöte med jubileumsstuk
xx april	Ungdomsdag/-helg (planering pågår)
xx maj	Klubbmästerskap (orientering, MTB, löpning)
14 juni	En speciell dag för klubbens seniorer (riktad inbjudan kommer)
Hela juli	Fotopass (startar tidigare)
24-27 augusti	Segersjödagarna
23 september	Bildandedagen (aktiviteter på Stortorget i Örebro)
28 oktober	JUBILEUMSFEST för alla medlemmar
11 november	MarkaNatta
13 december	Luciafirande och avslut på jubileumsåret

Utöver detta är det fritt att komma med förslag på lämpliga aktiviteter som vi bör göra något extra av.



Restaurangchansen

Sista chansen att köpa Restaurangchansen! Den 3 november kommer vi att avsluta försäljningen. Om du vill köpa ett häfte, en singel-app eller familje-app, maila info@almbyik.se eller ring till Maria 073-0554134.

Styrelsen i Almby IK önskar er alla en härlig november!

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

Städansvariga i Ljungstugan:



v.44 Anders & Bengt Robertsson
v.45 Fam. Kumlin/Riggers
v.46 Fam. Vestman
v.47 Fam.Hull
v.48 Fam. Sinnerstad

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

Rullskidträning

För de ungdomar som har erfarenhet av rullskidsåkning.

Onsdagar kl.18:00-19:15 Om du inte har varit med tidigare, kontakta Fredrik.

Samling: Universitetsparkeringen, vid slutet av Vallgatan.

Obligatoriskt: Reflexväst och Hjälms

Barmarksträning med stavar

Måndagar kl.18:00-19:30 (Ingen organiserad träning v.44)

Samling: Ljungstugan

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

Dusch och fika i Ljungstugan efter träningen.

Vi kommer endast vara 3 ledare denna säsong, därför efterlyser vi några föräldrar som kan ta hand om den yngsta barngruppen för att kunna erbjuda verksamhet även för de minsta skidåkarna.

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 på lek och skidlek. De erfarna ledarna hjälper till och stöttar med tips och idéer.

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

Orientering

25manna lördagen den 8 oktober

I år var det återigen dags för 25manna stafett efter flera års uppehåll. Tävlingen avgjordes på ett kartområde vid Flemingsberg där vi fick ta del av fina snabblöpta höjder, orienteringstekniskt småskuren terräng och en vacker höstdag.

För laguttagning ansvarade Nils-Olof Bodin och Per Håstlund med feedback från ungdomsledarna och support av Yvonne Franzén. Vid uttagning prioriterades tävlingsvana ungdomar utifrån svårighetsnivå och krav på åldersintervall. Sammanlagt ingick hela 10 ungdomar i åldrarna upp till 16 år i laget. Alla våra yngre ungdomar genomförde inte bara sina sträckor utan bidrog till lagandan med att heja fram alla övriga löpare i laget. I laguppställningen fick man ställa upp med max 8:a seniorer, en kvot som klubben har svårt att uppnå men vi kunde i alla fall stoltsera med en nybliven senior i laget, Johan Alpberg-01.



Annie Lindkvist, Lovisa Möller, Julia Vestman, Elsa Carlberg

På den första sträckan lyckades Karolina Björkstedt med en riktigt fin startsträcka och tog in laget på en 178 plats. Därefter följde Per Håstlund med fortsatt stark orientering. På sträcka 3-7 var det som vanligt fyra löpare per sträcka, innan Måns Dahlberg fick springa ut på sträcka 23. Efter näst sista sträckan (sträcka 24) som sprangs av Sofie Franzén låg Almby IK:s klubbtag på en 119:e plats. Men återigen behövde sista löpare i laget ta del av omstart (med några få minuters marginal). När det är många löpare vid stämplingsenheterna händer det tyvärr ibland att en stämpling inte blir godkänd. Detta hände Almby IK i år. Laget får hur som helst glädjas åt en superbra laginsats, härlig klubbgemenskap och laddar om inför kommande år. Vi kommer med en stark ungdomsbredd, tävlingserfarenhet och fler seniorer kunna sikta på att ta in Almby IK bland topp 100!



Johan Alpberg, Alvin Isenström och Joakim Dahlberg



Henry Vestergård team-leader 25manna2022

Årets laguppställning Almby IK:

- 1 Karolina Björkstedt
- 2 Per Håstlund
- 3 Mats Carlsvärd, Nils-Olof Bodin, Adam Montén, Arvid Andersson
- 4 Lovisa Möller, Elsa Carlberg, Julia Vestman, Annie Lindkvist
- 5 Mikael Vestergård, Magnus Carlberg, Robert Vestman, Anders Lindkvist
- 6 Helene Nilsson, Emma Lindkvist, Yvonne Franzén, Anne Bodin
- 7 Joakim Dahlberg, Sixten Widmark, Alvins Isenström, Johan Alpberg
- 23 Måns Dahlberg
- 24 Sofie Franzén
- 25 Rihards Darzins

Ett extra stort tack från laget till team-leader Henry Vestergård som såg till att alla löpare fick bästa service vid växlingsfållan. Henry fick hjälp av Karolina Björkstedt som rapporterade via chatten när löpare passerade sista kontrollen. Michael Göransson bistod Karolina med att klämta i en mässingsklocka för varje löpare från Almby IK – ett härligt inslag under tävlingen för alla i laget ☺

Daladubbeln 16-17 oktober

Daladubbeln är en patrulltävling för ungdomar från hela Sverige som varje år går av stapeln i skogarna runt Falun. I år var vi ett gäng på 26 personer från Almby IK (av totalt 2500) som tävlade.

Varje patrull består av två löpare i samma åldersklass och på lördagen springer de stafett och växlar över från den ena löparen till den andra.

På söndagen fortsätter tävlingen med att patrullen springer en lång bana tillsammans. Det sammanlagda resultatet från de båda dagarna är det som avgör de 10 bästa patrullerna i varje årskull som får pris.

I tävlingen finns också en ytterligare tävling, nämligen en utklädnings tävling. Varje år koras de 6 bästa utklädnaderna.





Almby ställde upp med åtta patruller och tre av dessa kom bland de 10 första:

Sixten Widmark/Adam Montén H14 (2:a plats)

Måns Dahlberg/Erik Kylborn H14 (5:e plats)

Emma Lindkvist/Lovisa Thybeck (annan klubb) D14 (6:e plats)



Prisutdelning H14, Daladubbeln

Dessutom fick även Lovisa Möller
och Thea Lovén ta emot pris för
bästa utklädnad!
"Fiskaren och fisken"





Säsongsavslutning

Torsdagen den 20 oktober hade Almby IK:s barn och ungdomsträningar sin säsongsavslutning.

Under kvällen så var det valfritt att klä ut sig. Det blev en härlig syn som mötte motionärer i Markaskogen den kvällen: pirater, skottar, katter, lucia, tomtar och andra figurer med pannlampor sprang kors och tvärs denna kväll och jagade en räv.

Efteråt bjöds det på tårta i Ljungstugan.

De äldre barnen kommer fortsätta träna varje torsdag även under vintersäsongen, men de andra är välkomna tillbaka i mars då vi drar igång igen med vårens orienteringsträningar!





ÄLGEN – den anrika klubbtevlingen, Nattsprintcupen

Almby IK:s årliga klubbtevling som vissa kallar "Nattsprintcupen" och andra kallar "Älgen" eftersom det ständiga vandringspriset är, just det, en älgstatyett. Det är en tävling för alla som kan ta sig runt en gul-orange nattbana i skogen intill Ljungstugan. I reglerna ingår ett handikappsystem, olika heat och gafflade banor för att rättvisa ska kunna skipas. Tillslut är det förste man eller kvinna i mål som koras. Vinnaren kommer få sin inteckning i vandringspriset och älgen får sprida glädje i vinnarens hem tills nästa år.

Årets "Älgen" utspelades den 27 oktober. Ett större gäng Almbyiter gjorde upp i pannlampornas sken, där Karl Kylborn var förste man att målstämpla.

Resultat Final:

Plac	Namn	Tid	Diff	Km-tid
1	Karl Kylborn	12:09		7:08
2	Alvin Isenström	12:45	+0:36	7:30
3	Sixten Widmark	12:46	+0:37	7:30
4	Robert Vestman	13:22	+1:13	7:51
5	Erik Kylborn	13:40	+1:31	8:02
6	Arvid Andersson	13:41	+1:32	8:02
7	Adam Montén	13:59	+1:50	8:13
8	Anders Lindkvist	14:01	+1:52	8:14
9	Ann-Britt Göransson	19:35	+7:26	11:31



Efter loppet serverades både varm, god soppa och tårtfika av Mona Hull och Ulrika Schortz.

Det bjöds även på prisutdelning med sedvanlig segerkys, innan Älgen tillslut fick följa med hem till Kylborns.



Rapport från Motion

Natur-fotopass är nu avslutade och kontrollerna är inplockade.

Vi sammanställer våra sålda pass på tisdag den 1 nov då vi har möte.

Dessutom har vi dragning av pristagare.

Pristagarna kontaktas sedan personligen.

Torsdagen den 6 oktober var det avslutning på **Veteran-OL** i Markaskogen.

Man bjöd på 4 banor mellan 1,5 och 4,5 km som Stig Andersson hade lagt på en alldeles nyreviderad karta av Mats Carlsvärd.



Många vindfällan hade Mats redovisat föredömligt vilket uppskattades, då senaste ovädret hade ställt till det extra i skogen. Ett stort antal deltagare ca 110 veteraner hade tagit tillfället i akt och njöt av det varma höstvädret.

Resultatlista ska finnas på Eventor.

Efter tävningen bjöds det enligt tradition på tårta.

Enligt tradition tog ungdomskursen över kontroller och banor och hade nattorientering senare på kvällen.





Löpning

Säsongen går in i sitt sluteskede. Några tävlingar finns fortfarande kvar att springa, bland annat anrika Kilsbergsleden och såklart vår egen trailruntävling MarkaNatten.

MarkaNatten går **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.

SM-Guld i terräng-SM

Terräng-SM i Vällingby avgjordes 22-23/10 och Almby representerades av Bo Persson i M70. Bo gjorde som förra året och vann de 4km på ett övertygande sett. Tiden blev 17:12 och en marginal till tvåan på 2:37!

Å-stadsloppet

12 Almbyiter kom till start! Högt deltagande trots att Å-stadsloppet i år krockade med orienteringstävlingen 25manna. Almby IK och IF Start har ett fint samarbete i ungdomsverksamheten. Många av våra orienteringsungdomar tränar och tävlar för IF Start i löpning.

Tisdagsträningarna Night Trailrun, NTR, har nu varit i gång några veckor. Vi springer på stigar med pannlampa i olika fartgrupper på **TISDAGAR** hela vintern med start 18:00 vid Ljungstugan. Välkomna!
Vid frågor: trailrun@almbyik.se



Alfred Sundeman, Vilmer Sundeman, Tuwa Montén, Ebba Vestman

Aktuella tävlingar

5/11, Kilsbergsleden, Örebro AIK

10/12, Lucialoppet, Vretstorps IF

12/11, MarkaNatten Trailrun, Almby IK

31/12, Sylvesterloppet, IFK Nora



Cykelsektionen

Då är ännu en säsong avklarad för dom flesta grupperna. Vissa ungdomar tränar på under hela vintern. Vi tackar alla deltagare och ledare för detta år och hoppas på återseende till våren igen.

Cykelsektionen hjälper Örebro Kommun (mot ersättning) att skylta om Lången Runt, Tysslingen Runt samt Hemfjärden Runt. Känner du att du vill hjälpa till, skicka ett mejl till cykel@almbyik.se

Det kommer behövas fler ledare inför nästa säsong, störst är behovet i barngrupperna Grön, Turkos och Lila. Börja fundera redan nu på hur du kan hjälpa till.

Cykelsektionen har en mycket bra styrelse men behöver stärkas upp med två personer inför nästa säsong, en ordförande och en kassör. Vill du veta mer om rollerna ring gärna:

Ordförande Rickard Zaxin, 072-186 89 86

Kassör Henrik Eriksson, 070-264 95 65

/Cykelstyret



Nästa medlemsbrev utkommer i slutet av 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>