



Medlemsbrev november 2022

Huvudstyrelsen

Styrelsen i Almby IK vill börja med att tacka Rickard Zaxin som beslutat sig att avgå som ordförande för cykelsektionen och därmed också som ledamot i huvudstyrelsen. Till dess att ny ordförande är klar går Lasse Pettersson in som ersättare för Rickard.

Ny hemsida

Vid årsskiftet upphör den plattform som vi har för vår hemsida och nu pågår det ett arbete för att ta skapa en ny hemsida. Det är främsta Maria Kylborn och Björn Alpberg som jobbar med detta. Adressen blir den samma men innehållet blir upphottat.

Kommunikationsplan

Parallellt med detta pågår arbetet med att ta fram en kommunikationsplan och denna kommer att fastslås i samband med nästa styrelsemöte i början av december.

Skidspår i Ånnaboda

Nu är det klart att Örebro Skidallians får fortsätta arbetet med producera snö och sälja spårkort i Ånnaboda genom ett arrendeavtal med Örebro kommun som kommer att gälla i 10 år framåt. Det går nu att köpa spårkort för 865kr på www.annabodaskidspår.se. Priset gäller t o m 31 december, därefter höjs priset.

Vi kommer precis som förra året att ha spårvärdar i Ånnaboda. Meddela om du har möjlighet att ställa upp någon/några timmar i vinter genom att skicka ett mail till info@almbyik.se.

Du kommer sedan att få information när det är aktuellt för oss.

Orienteringsgalan

10MILA var i år nominerad till titeln årets arrangemang på Orienteringsgalan. Tyvärr nådde vi inte ända fram utan priset tilldelades O-Ringen. Vi känner oss ändå väldigt stolta över det vi gjorde i Ånnaboda 7-8 maj 2022 och gratulerar O-Ringen till priset.

Energibesparing

Inför vintern gäller det att vi alla hjälps åt för att spara på elen. Almby IK drar sitt strå till stacken genom att inte använda bastun och att du som tränar duschar en kort stund. Vi ska göra vad vi kan för att spara. Bra både för Almby och miljön. Julbelysningen har i år fått LED-lampor.

Almby IK 100 år

Vi har gjort lite justeringar i programmet för jubileumsåret. Det gäller datum för festen som flyttas till lördagen den 21 oktober. Notera detta i din almanacka.



I övrigt jobbade vi på enligt tidigare planer och först på programmet står ledardagen i Ånnaboda lördagen den 28 januari som vi planerar tillsammans med SISU. Inbjudan skickas till berörda under december månad.

Styrelsen i Almby IK önskar er alla en härlig december med lucia och julfirande.

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

Städansvariga i Ljungstugan:



v.48 Fam. Sinnerstad
v.49 Fam. Ehrlin
v.50 Fam. Lovén
v.51 Jul
v.52 Jul



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

Första snön överraskade oss på träningen den 21 november och vi passade på att ta fram skidorna och gav oss ut på golfbanan.

Det var sannerligen inte lättåkt, snön fastnade under skidorna även om det var ovalat! Men roligt var det! Träningskvällen innehöll mycket lek, skratt och bus samt många, många, många vurpor.





Barmarksträningen på måndagar (kl.18:00, Ljungstugan) med stavar och pannlampa fortsätter tills vidare. Så klart också det populära dusch- och fikahänget i Ljungstugan, ett härligt och skönt avslut på träningskvällen och starten på en ny vecka.

Däremot avslutas nu rullskidsträningen eftersom halka och mörker börjar bli en riskfaktor. Föreningen erbjuder så många andra alternativa träningar i veckan. Därför avvaktar vi onsdagsträningarna i skidornas regi tills vi kommer på snö i Ånnaboda.

Behov av fler skidledare eller hjälpledare

Vi har fortfarande behov av några föräldrar som kan hjälpa till och 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

Bra drag i verksamheten nu trots mörka november. 27 deltagare på Trailen en vanlig tisdag. Fakiren i Arboga med 21 deltagare från Almby och många fina prestationer med Annie Lindkvist och Julia Vestman i topp som 1:a och 2:a i Korten Damer. Resultatlistan från Ullmax Vinterseries första deltävling vid Digerberget var också imponerande. 25 deltagare från Almby och på mellanbanans herrar 5200 meter hade Almby 8 löpare bland de 12 första med Alvin Isenström i topp!!! På motsvarande dambana mycket bra resultat av våra unga damer i hård konkurrens med seniorer. Om några år väntar toppar på den långa banan.

Rapport från motionsgruppen.

Vi har i år haft **Fotopass** i centrala Örebro och **Naturpass** i Sörbyskogen och Sommarroskogen.

Markaskogen har vi tyvärr ej kunnat använda på grund av arbeten med att upprusta elljusspårarna.

Vi har sålt totalt 241 pass, 116 naturpass och 125 fotopass. Det är färre sålda pass än tidigare år, antagligen på grund av att vi ej kunnat använda Markaskogen som vi brukat göra.

60 st startkort har inlämnats för att var med på prisutdelning. 12 st vinnare får som pris presentkort på nästa års båda pass. Gratulationer och presentkortet kommer att sändas ut till pristagarna.

Vinnarna är publicerade på hemsidan.

Vi gratulerar årets pristagare och hoppas att vi nästa år kan använda Markaskogen igen!

Tävling i Hammarö – Lången och Korten

Två tävlingar i början av november i regntäta Hammarö utanför Karlstad deltog flera ungdomar från Almby IK. På lördagen stod följande på pallplats: Sixten Widmark (1:a H14), Tuwe Widmark (2:a H12) samt Måns Dahlberg (3:a H14). På söndagen stod följande på pallplats: Måns Dahlberg (1:a H14) och Alvin Isenström (2:a H16).

Häng med Almby IK

Fredagen den 18 november hade vi en gemenskapskväll för tonåringarna i orange-violett nivå i orientering. Programmet bestod av tävlingen Mästarnas mästare med avslutande grenen "Nattduellen" skapad av reflexstavar. Dessutom åt vi tacos, glass och godis till allas belåtenhet. Ett överraskande inslag var att Fredrik Kylborn körde in med en brandbil och lät de som ville åka med honom upp på brandstegen 12-15 meter rakt upp i luften!



Ungdomshäng i Ljungstugan

Stort TACK Gunilla Möller!

I 16 år har vi haft privilegiet att ha superpedagogen Gunilla Möller som barn- och ungdomsorienteringsledare. Gunilla har fått ändrad arbetssituation där hon reser mer och i och med det hinner hon inte med ungdomsledaruppdraget.

Vi tackar Gunilla och önskar henne lycka till med de nya uppdragen!



Gunilla Möller



Löpning

Grundträningsperiod och tid för lite återuppbyggnad och återhämtning. Tävlings säsongen är i princip över och kanske tid att se över planeringen till nästa säsong? Vad har du för mål? Kanske ett maraton eller en viss tid på milen?

Marknatten Trailrun

Ett mycket lyckat arrangemang som i år lockade 64 löpare. Banan som är sex kilometer lång går på MTB-stigar i markaskogen och avgörs i mörker och är markerad med reflexer. Banan är relativt kuperad och vid 4,5km går bansträckningen ut i en mosse och ca 800m mosslöpning väntar. Ett annorlunda lopp som är mörkt, blött, halt och kallt men trots det var alla löpare glada och positiva efter loppet. Dusch och värmande gulaschsoppa serverades i Ljungstugan efter loppet. Resultatlistan hittar du på Almby IK:s hemsida.

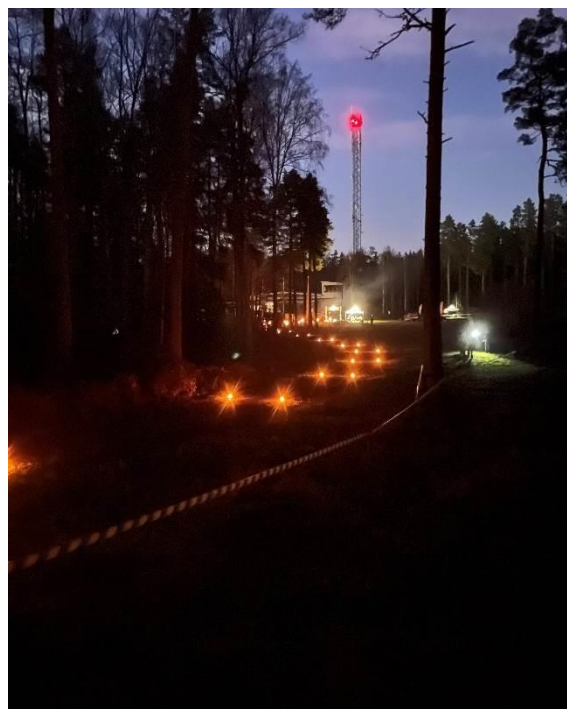
Stort tack till alla funktionärer!



Första start 16:30, Niklas Jander och Partik Kleveback-Blom. Båda tävlandes för Almby IK



Spurten/målet 16:05, 25min innan första start



Spurten 16:50, straxt innan första målgång



Kilsbergsleden

Kilsbergsleden är tävlingsnamnet på loppet som egentligen är ett varv, 14,7km, på Karlslunds motionsspår. I år var det tre Almbyiter som var med och sprang det anrika loppet. Det var Anders Montén, Bo Persson och Robert Vestman. Tre fina prestationer på en regnblöt och hal bana.



Anders Montén, Bo Persson, Robert Vestman

Aktuella tävlingar

10/12, Lucialoppet, Vretstorps IF

31/12, Sylvesterloppet, IFK Nora

/SOL-sektionen

Cykelsektionen

Ungdomsläger Svenska cykelförbundet

I slutet av oktober så bjöd svenska cykelförbundet in till ett tvådagarsläger i Falun. Ledarna var VM meriterade cyklisten Linn Gustafsson samt Erik Åkesson. Almby var representerade av Arvid Lindén samt Johannes Röstbakken, totalt deltog 40st cyklister från hela Sverige.

På lördagen så delades deltagarna upp i två grupper där den ena gruppen körde intervaller med Linn och den andra gruppen fick teknikträning med Erik. Efter förmiddagens pass så bjöds alla på lunch samt en lunchföreläsning med träningslära. På eftermiddagen bytte grupperna plats med varandra så att dom som hade haft intervaller fick teknikträning och vice versa.



Foto: Jonas Åberg SCF

På söndagsmorgonen samlades alla cyklister i ett strålande höstväder vid Lugnets friluftsområde för en långtur längs både naturliga stigar samt byggda utförslopor.

Vinterträning

För dom äldre ungdomarna så har vinterträningen startat. På tisdagar samt torsdagar körs intervaller samt kompletterande styrketräning och på söndagar så kör ungdomarna ett längre distanspass på grusvägar samt asfalt.

Behov av fler cykelledare och personer i styrelsen

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 avgående:

Ordförande Rickard Zaxin, 072-186 89 86

Kassör Henrik Eriksson, 070-264 95 65

/Cykelstyret

MED ÖNSKAN OM TREVLIGA ADVENTSHELGER

Nästa medlemsbrev utkommer innan jul

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>