



Medlemsbrev januari 2020

Huvudstyrelsen

Ännu ett år till ända

Vi har tagit klivit in i ett nytt år och också ett nytt decennium med allt vad det innebär. Det har varit ett intensivt år, med intensiv träning och tävlingsverksamhet. Parallellt med detta har vi gjort en stor ombyggnation av Ljungstugan, något som verkligen var behövt efter många år med många aktiviteter. Nu återstår en del finputs innan allt är klart för invigning.

Onsdag den 4 mars klockan 15.00 - 18.00 kommer vi att hålla Öppet Hus i Ljungstugan som avslutas med invigning. Mer information kommer, men boka redan nu in tiden.

Årsmöte 4 mars

Efter invigningen går vi över till ännu ett årsmöte, med start 18.00

Förutom alla val så kommer den hedervärda titeln "**Årets Almbyit**" att delas ut.

Motioner till årsmötet ska vara styrelsen tillhanda senast måndagen den 17 februari för att hinna behandlas av styrelsen innan årsmötet.

Vill du vara en del i föreningens utveckling, så hör av dig. Vi har luckor i organisationen som behöver fyllas. Tänk på att detta är ett sätt för dig att vara med och påverka framtiden för Almby IK.

Nytt år - nya utmaningar

Under 2020 kommer vi fortsätta arbetet med att stabilisera och utveckla Almby IK för att fortsatt stå starka.

Vi kommer under året att ha ett antal större spännande arrangemang:

Söndag 28 juni	Örebro City Sprint som arrangeras vid Grönpepparparken
Söndag 13 september	Bergslagsloppet i Ånnaboda
Lö-Sö 26-27 september	Swedish League i Blackstahyttan

Alla tre är arrangemang av hög dignitet och självklart ska vi fortsätta att genomföra även dessa arrangemang med hög kvalitet. För att vi ska klara detta krävs det att många hjälper till tar sin del av arbetet. Alla kan göra något, men ingen kan göra allt!

Boka in datumen i din kalender och skicka gärna redan nu ett mail att du är intresserad av att hjälpa till. Vi kommer att bjuda in till informationsmöte senare i vår och kommer också att ha information i samband med Öppet Hus den 4 mars.

Skicka din intresseanmälan till info@almbyik.se eller kontakta Lasse Lundberg 073-057 15 74 eller lasse.lundberg@telia.com.

Har du inte möjlighet att hjälpa till på arrangemangen så finns det många andra uppgifter i en förening.

Tillsammans blir vi starka och fortsätter utveckla Almby IK mot 100-årsfirandet 2023.

P.S Självklart är ni välkomna att besöka stugan även innan invigningen. Klart värt ett besök!



Bli samarbetspartner

Vill ditt företag eller företaget du jobbar bli samarbetspartner med Almby IK, så hör gärna av dig till lasse.lundberg@telia eller hjälp oss med en lämplig kontaktperson. Vi har mycket att erbjuda framöver och mer kommer det att bli.

Begränsat registerutdrag ur belastningsregistret

Som vi tidigare har informerat om gäller att från 1 januari 2020 ska alla idrottsföreningar inom RF kontrollera begränsat register-utdrag för ledare som har direkt och regelbunden kontakt med barn. Vi fortsätter arbetet med att registrera ledarnas registerutdrag, **kansliet har extra öppet för dessa kontroller:**

Vecka 7: Tisdag 11/2 kl.16:00-19:00
 Onsdag 12/2 kl.09:00-12:00
 Torsdag 13/2 kl.16:00-19:00

I bifogat dokument kan du ta del av Almby IKs rutin i hanteringen av denna kontroll. **Viktigt att du som ledare läser dokumentet.**

Städansvar i Ljungstugan

Nytt för i år är denna påminnelse i medlemsbrevet om vem/vilken familj som ansvarar för städvecka kommande månad. Alla städansvariga har fått särskilt utskick om städningen. (Frågor? vänd dig till kansliet).

Städansvariga i februari
v.5 Hallonqvist
v.6 Zaxin
v.7 Kylborn
v.8 Frendelius/Magnusson
v.9 Carlberg

Klubbkläder

Beställningsfönstret för klubbkläder hittar du på vår hemsida. Shopen är nu öppet t.om 16/2. Där erbjuds fullt utbud av orientering- löpning och cykelkläder samt mössa och pannband. Leverans vecka 14. Nästa tillfälle under året är shop 2: 11/5-31/5 (lev.v.28) och shop 3: 14/9-4/10 (lev.v.46, innehåller då även skidkläder).

NYHET

Café i Ljungstugan

Välkomna på drop-in café **onsdagar kl.09:00-12:00**. Kaffet står varmt och det bjuds på fika. Kanske ta en spontan promenad tillsammans, i samband med detta, eller bara kom förbi, ta en kaffe och träffa dina klubbvänner. Varmt Välkomna in i stugan!!

/Huvudstyrelsen

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



Orientering- och Skidsektionen

Orientering

Vårt gedigna träningsprogram med löpning och orienteringsmoment väcker ett allt större intresse även utanför våra egna aktiva. Detta är mycket glädjande och alla ska känna sig välkomna att delta. Vi ställer inget krav på att representera klubben i tävling men önskar att man blir medlemmar i föreningen. Genom kalendern på hemsidan kan ni följa det mesta som händer.

För den kommande säsongen ser det även i övrigt mycket positivt ut med bl.a. satsningar på damlag vid 10-mila i Kungsängen. Kanske också en liten överraskning med ett herrlag efter ett antal år utan Almby-lag på herrsidan. Läger planeras i Orsa Grönklitt, Danmarksresa till Danish Spring, ungdomsläger i Knottebo, ett antal nya ledare till ungdomsverksamheten, stort intresse för nybörjarkurser för såväl ungdomar som vuxna osv., osv.

DET ÄR ETT BRA DRAG I VERKSAMHETEN OCH RIKTNINGEN ÄR FRAMÅT!

Skidor

Trots dåliga yttre förutsättningar kämpar skidgänget oförtröttligt vidare med sin träning och somliga drar även norrut för att få komma till snön.

Högsäsong....utan snö! Men på skidträningarna är det glada miner ändå! Skidtävlingarna i närmiljö har hittills varit inställda. USM i Matfors går av stapeln nästa vecka. Representant för Almby IK är Karl Kylborn. Vi önskar honom lycka till!

Planering för nästa år har redan påbörjats och beslut om stakmaskin hoppas vi kunna ta senare i vår.

Löpning

Lågsäsong och inte mycket att rapportera. Träningen fortlöper med Night Trailrun på tisdagar och Ungdoms Night Trailrun på torsdagar.

Vi vill redan nu flagga för att tävlingssäsongen rivstartar med Nora maraton 21 mars. Tävligen är i år DM och Veteran DM-klassad eftersom Viby maraton har utgått ur tävlingsprogrammet. Hela årets tävlingsprogrammet hittar du på Örebro läns friidrotts hemsida.

/SOL-sektionen



Cykelsektionen

Upptaktsträff

Måndagen den 30 mars kl.18:00, samtidigt som ungdomsträningen, är det dags för den årliga upptaktsträffen i Ljungstugan. Där går vi igenom cykels organisation, träningar, gruppindelning mm. Varmt välkommen!

Hjälp Cykel utvecklas

Som medlem har du rätt till att vara med och påverka verksamheten. Gör det genom att gå med i cykelsektionens styrelse "Cykelstyret". Vi är i behov av representanter för våra träningsgrupper, speciellt tjejer.

Dessutom vill vi förbättra gemenskapen i klubben, kanske fika vid träning, läger, gemensam färd och boende till tävling. Har du tankar om hur, anmäl intresse om att hjälpa till.

Hör av dig till cykelsektionen genom cykel@almbyik.se för att delta i utvecklingen av verksamheten.

Bergslagsloppet 2020

Boka redan nu in den **13 september** i kalendern då loppet körs. Bergslagsloppet är det arrangemang som inom cykel genererar möjlighet till andra aktiviteter såsom läger, fika, inköp av träningsutrustning, utbyggnad av leder mm.

Räkna därför med att hjälpa till vid Bergslagsloppet så vi slipper sälja olika produkter såsom lotter, korvar och dyligt.

Självklart har du också möjlighet att ytterligare hjälpa för att förbättra Bergslagsloppet, hör av dig till cykel@almbyik.se

Inomhusträning

Efter nyår startade cykelträningen för ungdomarna inomhus, 13 år och uppåt. All kommunikation om träningen sker via facebook i gruppen "Almby IK ungdomsträning cykel". Träningen är precis som vanligt tänkt på måndagar och torsdagar. På måndagar finns även möjlig att du från 10 år kan vara med på alternativ träning, oftast ute.

Känner du som vuxen också för att träna i vårt cykelrum?

Några kommer starta upp en vuxengrupp på onsdagar kl.18:00 för inomhuscykling. Håll koll på sociala medier när tillfället kommer.

Det finns också möjlighet att få en plats bland ungdomarna också, det brukar finnas 10 platser över.





Ledarutbildning

Helgen vecka 13, 28-29 mars, kommer ledarutbildning steg 1 , grund, att genomföras. Ett teoripass och ett praktikpass på lördagen och ett praktikpass med grupp på söndagen. En förhoppning är att vi är i Ånnaboda. Är du intresserad av att utbilda dig till ledare eller vet någon som är meddela på cykel@almbyik.se

Efter lunch på söndagen är det uppstart för alla ledare inom cykel i Almby, även ni som precis gått utbildningen. Då blir det övningar för egen del med hjälp av våra elitcyklister.

/Cykelstyret

Nästa medlemsbrev utkommer 28:e februari.

(psst...du vet väl att du kan ta del av alla gamla medlemsbrev på hemsidan)

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/foreningen/omforeningen/Integritetspolicy/>