



Medlemsbrev juni 2021

Huvudstyrelsen

Äntligen kan vi se ljuset i tunneln, värmen har kommit, pandemin minskar och öppnar upp möjligheter att bedriva verksamhet. Från den 1 juli kommer vi att kunna tävla utomhus om än med vissa begränsningar.

Det är dock viktigt att vi fortsätter att hålla i. Fortfarande gäller

- tvätta händerna ofta
- hosta o nys i armvecket
- stanna hemma när du är sjuk
- använd handsprit

Vid vårt nästa styrelsemöte den 11 augusti kommer vi ta beslut om eventuella förändringar när det gäller tillträde till Ljungstugan.

Städa Sverige

Lördagen den 11 september mellan kl.9-13 kommer vi att vara med och städa delar av Örebro. Detta gör vi i samarbete med Städa Sverige och ICA. Vi behöver ha 10-15 personer som är med och hjälper till med detta. Främst ungdomar.

Vi avslutar dagen med att äta pizza.

Anmäl ditt deltagande till info@almbyik.se

Ju fler vi är desto snabbare går det.

Bergslagsloppet

Dagen efter, den 12 september avgörs årets upplaga av Bergslagsloppet i Kilsbergen. Om du inte redan anmält dig som funktionär så gör det genom att skicka ett mail till

cykel@almbyik.se

10MILA

Vi har genomfört en första information inför 10MILA 2022. Tyvärr blev det lite olyckligt då det krockade med cykelträning. Vi kommer att återkomma med ytterligare informationer under hösten.

Boka redan nu in den 7-8 maj och ställ upp som funktionär. Detta är det största arrangemanget som sker i Örebro under 2022, så vi kommer att få uppmärksamhet och ALLA kommer att behövas.

Anmäl ditt intresse till Yvonne Franzen eller via mail till info@almbyik.se



Bemanning kansliet

Maria kommer att ha semester under vecka 29-32.

Under den perioden kommer Lennart att bevaka posten och Lasse läser mail och finns tillgänglig på telefon vid akuta ärende (073-0571573). Vid specifika SOL-ärende kontaktas Karl-Göran (070-4283492) och för cykel Morgan (070-3981670)

Slutligen vill styrelsen önska er alla en riktigt skön sommar med förhoppningen att vi ses vid stugan eller på annan plats i början av hösten.

/Styrelsen

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

Skid-, orientering- och löpsektionen (SOL)

Orientering

Mycket aktiviteter har vi haft inom SOL-sektionens områden under våren, trots den tråkiga pandemin och dess följder. Ett mycket lyckat arrangemang i form av Närkekvartetten light, strålande ungdomsverksamhet, häftiga träningar från Ljungstugan och många orienteringsmöjligheter runtom i distriktet. Westmans löpträningar under veckorna är ordentligt formbefrämjande och deltagande rekommenderas. Veteranerna har haft sina veckovisa distriktsträningar (tävlingar!) och även gjort gemensamma aktiviteter (budkavleträning) i samband med Milans och Lindebygdens veckans banor.

Vi har också haft årets första DM. Nämligen Sprint-DM som arrangerades den 12 juni av Hagaby i Hovsta. Klubben fick 5 distriktsmästare:

Måns Dahlberg (H12)

Anne Bodin (D55)

Ann-Britt Göransson (D65)

Nils-Olof Bodin (H60)

Robert Westman (H35)

På prispallen kom också Emma Lindkvist (D14), Annie Lindkvist (D12) och Alfred Sundeman (H10)

Vid en titt i tävlingsprogrammet för hösten så kan konstateras att det nu inte är särskilt många strykningar. Vi har exempelvis framför oss DM-tävlingar som arrangeras av Lindebygden, Tisaren och Garphyttan, Veteran-SM (Köping-Kolsva) och ett flertal intressanta tävlingar i granndistrikten såsom Kolmårdsträffen vid sjön Svängbågen. Kanske vi t.o.m. kan börja snegla på 25-manna?

Ett annat positivt glädjebesked är att arbetet med 10-mila i maj nästa år har kommit i full gång och den nyss lämnade informationen gav ett mycket positivt intryck. Låt oss satsa allt för att ytterligare visa att vi är en framstående arrangör av högkvalitativa OL-tävlingar! Boka in 7-8 maj.

Slutligen en stor eloge till vår MTB-sektion för mycket engagerande, aktiva och trevliga ungdomsträningar.

/Karl-Göran

Barn- och ungdomsverksamhet orientering

Blöt inledning av juni månad

Juni månad inleddes med ett äventyr där alla på plats fick ta del av en blöt orienteringsträning efter skyfall över Örebro dagen innan träningen. I skogen söder om Ässkog hade flera av kartans tecken ändrats där bäckar forsade fram längs med det som på kartan var markerat som stig och mossarna hade brett ut sig och skogen likande på många håll mer en sjömark.

Bild från orienteringsträning söder om Ässkog med blöta mossar som bildade våtmark efter skyfall.



Fyrklöver arrangemang Universitetsområdet

Vårterminen avslutades för de yngre barnen med fyrklöver-tävling vid Universitetsområdet torsdagen 3 juni, med Almby IK som arrangör. Där deltog givetvis även de äldre ungdomarna och det fanns en öppen klass för vuxna deltagare. Hela 60 st barn/ungdomar från Almby IK kom till start. De äldre ungdomarna i violett träningsgrupp fick före eget deltagande ansvara för startfunktionen med stöd av vår startexpert Per Håstlund. Elsa Carlberg var en av de som ungdomar som hade till uppgift att prickade av vid start. Under kvällen dök även landslagschef samt förbundskapten för orienteringslandslaget Håkan Carlsson upp till start 😊



Håkan Carlsson och Elsa Carlberg



Kontrolltagning sprint Fyrklöver Universitetet



Träning och bad vid Klockhammar - avslutning för de äldre ungdomarna

För de något äldre ungdomarna (gul-orange-violett och svart träningsgrupp) avslutades den gemensamma torsdagsträningen den 10 juni med att de passade på att springa om några av de öppna banorna från SM2017 i Klockhammar och kvällen avslutades med fika och bad i dammen.

Sprint DM

Några av klubbens ungdomar deltog vid sprint DM lördagen den 12 juni, som arrangerades av Hagaby i Hovsta. Pallplaceringar; Måns Dahlberg visade att han både springer och orienterar snabbt när han tog hem en seger i klassen H12 där även Alfred Sundeman kom in på en pallplacering som 3:a. Emma Lindkvist (D14) och Annie Lindkvist (D12) placerade sig båda på varsin 2:a plats.

"Sommaruppehåll"

Under sommarmånader kommer det vara mer sporadisk klubbträning tillsammans. Information om extra sommarträning kommer förmedlas med kort varsel i de olika informationskanaler som vi ledare har att tillgå. Flera mindre tävlingsarrangemang väntar och likt i fjol kommer Garphyttans orienteringsungdomar att arrangera ett alternativ till O-ringen med fem deltävlingar "GIF-ringen" i närheten av Garphyttan under vecka 30.

Uppstartsläger för gul, orange och violett grupp

I augusti öppnar det förhoppningsvis upp för en tävlingssäsong och ledare för gul-orange och violett grupp planerar för ett uppstartsläger utanför Karlskoga vid OK Djerfs klubbstuga helgen 14-15 augusti. Det kommer bli roliga aktiviteter med orientering, bad och massa lek och bus - mer information kommer. Meddela snarast intresse av att vara med till ledarna för respektive grupp för att underlätta planeringen.

Uppstart höstterminens gemensamma torsdagsträning

Uppstart för höstterminen för alla grupper är planerat till torsdag den 19 augusti

/Glad sommar hälsar orienteringsledarna i Almby IK genom Yvonne ☺

Löpning

Löpning juni

Äntligen börjar smittspridningen bromsas upp. I skrivande stund får personer födda 1986 eller tidigare vaccinera sig. Roligt med en så positiv utveckling! Även löptävlingar fick från 1 juni lättad i restriktioner, vilket märktes direkt i ett litet lokalt trailloppet "Gallaberget trailrun" i Vretstorp. Där ökade deltagarrekorde från 23 till 70 löpare! Nu är det bara att ha koll på nätet efter tävlingar för er som är tävlingssugna.

Tisdagsträningar

Summer Trail Run kör på fram till och med 6 juli och gör sedan ett sommaruppehåll fram till den 10 augusti.

Vid frågor: trailrun@almbyik.se



Aktuella Läns-tävlingar

17/7, Semesterhalvmaran/sommarmilen, LK Gränslös	25/7, Dalenrundan, Brevens IF
7/8, Stripastafetten, Storådalens SK	14/8, Svartåloppet, Svartå IF
25/8, Rusakulan Vertikal, Nature Running	28/8, Östansjöloppet, Östansjö SK
5/9, Wadköpingslöpet, Karlslunds IF	8/9, Spartacusstafetten, IF Spartacus
11/9, Norasjön Runt VSM , IFK Nora	18/9, Bergslagsleden Ultra, Nature Run.
19/9, Tarstaborgsrundan, Pålsboda GOIF	25/9, Kumla Stadslopp, Kumla SF

/Glad Sommar önskar löp-gänget! Syns igen den 10/8.

Skidor

Rullskidsträning i grupp startar efter sommarlovet. Information kommer.

/SOL-sektionen

Cykelsektionen

Inget att rapportera.



SKÖN SOMMAR!!

Nästa medlemsbrev utkommer i slutet av augusti

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>.