



Medlemsbrev april 2022

Huvudstyrelsen

Våren är här och med den en uppsjö av orientering, löpning och cykeltävlingar. Det känns skönt att vara tillbaka i en mera normal vardag efter pandemin. Även om den senare inte är helt över så kan vi bedriva verksamhet igen och inte minst kunna vara inne i stugan, vår fina mötesplats. Helt normalt är du ju inte eftersom att vi inte kan bedriva verksamhet i Markaskogen. Nu kan vi bara hoppas att arbetet får fart, så att vi kan cykla och springa i skogen på nytt. Tyvärr har granbarkborren och blötsnön gjort att mycket av skogen tagit skada, så det är viktigt att vara försiktiga när vi väl får komma åter ut i skog och mark.

10MILA

Mycket kretsar nu kring vårt stora arrangemang, 10MILA. När du läser detta är det bara några dagar kvar till dess att tävlingarna genomförs. Nu går vi in en fas för att få de sista bitarna på plats och få alla transporter att synka.

Ni som varit uppe i Ånnaboda vet att det ligger mycket av konstsnön kvar och så kommer det att göra även under tävlingarna. Löparna kommer få lite extra tung inledning på sin bana.

Fortfarande saknar vi funktionärer och då bland annat på parkeringssidan. Du som inte är orienterare men kan tänka dig att hjälpa till hör av dig till Yvonne eller info@almbyik.se

Överskottet kommer ju hela klubben till gagn.

Styrelsen i Almby IK önskar er alla en fortsatt trevlig vår!

/Styrelsen

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



Städansvariga i Ljungstugan:



v.18 Fam.Martinsson/Widmark
v.19 Fam.Isenström
v.20 Fam.Lindkvist
v.21 Fam.Runestav
v.22.Fam.J.o.M.Andersson



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)

Orientering

Barn- och ungdomsverksamheten

Full aktivitet med klubbträningar. Flera av ungdomarna är även tävlingsaktiva och representerar klubben både i stafett och individuella tävlingar.

Att nämnas: Under påskhelgen bildade Julia Vestman, Emma och Annie Lindkvist ett klubbtag i HD13-16 stafetten. Vid natt-SM 22 april som avgjordes söder om Zinkgruvan deltog Sofie Bodin som glädjande är tillbaka på tävlingsnivå efter en längre tids rehabträning i klassen D20E. Nu närmar sig årets stora klubbarrangemang 10MILA2022 där klubben är representerad i Ungdomskavlen HD16 med 2 lag och sen hjälper ungdomarna till som funktionärer på olika positioner.

Natur- och Fotopasset

Nu är Naturpass och Fotopass klara och är ute för till försäljning på sina försäljningsställen.

Naturpasset i år kommer enbart att finnas i Sommarro och Sörbyskogen, med Cafe Skogen som utgångspunkt, med anledning av Kommunens upprustningsarbete i Markaskogen.

Fotopasset blir i centrala staden.

Försäljningsställena är Naturkompaniet, Lindells Cykel & Sportaffär, Café Skogen, Acacia Interflora (Tybble), Norra Cykel & Motor samt Ljungstugan. Vi kommer även ha försäljning i Ånnaboda under 10MILA, och då specifikt i Älgen, där funktionärsmaten serveras.



naturpasset



Löpning

Vintern och kylan höll i sig länge, men som alltid kommer våren till slut. Största skillnaden från förra året är att det finns nästan obegränsat med tävlingar att springa eftersom fjolårets tävlingar ställdes in vid den här tiden. Nytt för den här säsongen är att Närkes friidrottsförbund gått samman Värmland, Södermanland och Västmanland och bildat ett distrikt, Södra Svealand. Ny hemsida:

<https://www.friidrott.se/Distrikt/sodrasvealand>

Vad som händer med den gamla hemsidan är fortfarande oklart.

IVSM i Västerås 25-27/3

Nu har Bo och Ljiljana Persson gjort det igen! **Veteran SM guld!** Ljiljana tog guld på både 1500m och 3000m i K65. Bo tog guld på 3000m i M70. Stort grattis från oss i Almby IK!

Tisdagsträningar blir Måndagsträningar

Tisdagsträningarna **byter dag till måndagar!** Anledningen är att tisdagsträningen kolliderar med OK Milans (Nora) poängtävlingar. Eftersom vi har många orienterare som är med och springer så har vi valt att byta dag. Välkomna att träna med oss.

Måndagar 18:00 Ljungstugan.

Vid frågor: trailrun@almbyik.se



Löpträning 12 april.

Foto: Robert Vestman

Aktuella tävlingar

7/5, Korta Terräng-DM

14/5, Hällefors terrängen, Hällefors LK

23/5, Rallarrundan, OK Tisaren

26/5, Vintrosaloppet, Vintrosa IS

30/5, Våruset, KFUM Örebro

31/5, Gubbracet, KFUM Örebro

6/6, Lindesjöloppet, Storådalens SK

15/6, Gallaberget trailrun, Vretstorps IF

18/6, Fröviloppet, Frövi IK

28/6, DM 5000m (Arr. Ej klart)

/SOL-sektionen



Cykelsektionen

TRÄNINGAR

Som alla märkt har dom första veckornas träning erbjudit lite utmaningar. Till största delen i form av snö, mycket snö. Vi har varit tvungna att byta träningsplatser, ställa in träningar samt byta träningsform. Nu hoppas vi dock att vädret ska bli bättre och varmare.

Det är viktigt att alla håller koll på var vi tränar då barn/ungdomar samlas på olika ställen samt att vuxna även dom samlas på olika platser. Vi försöker hålla kalendern på hemsidan uppdaterad så gått det går.

Vi använder kallelser till träningarna för barn/ungdom. Vänligen svara på dessa då vi planerar upplägg efter hur många som kommer.

TRÄNARE

Vi är i behov av fler ledare, speciellt för vuxenträningen. Känner du att du skulle kunna bidra med någon del eller vill veta mer? Kontakta Nils på 073-962 42 27.

LÄGER

Inbjudan till lägret i Högbo Bruk 11-12 juni är mejlad till alla medlemmar. Anmälan gör man till: cykellager@almbyik.se. I skrivande stund är cirka 30 personer anmälda.

CYKELSTYRET

Då har tillkommit ett antal nya namn till cykelstyret och det kan vara bra att känna till vem som har hand om vilket område.

Rickard Zaxin, Ordförande, sammanhållande samt grönt till lila barngrupp

Linda Tesell, Sekreterare.

Henrik Eriksson, kassör, kläder, sponsorer.

Carl Lindén, röd till orange ungdomsgrupp

Nils A Forsman, vuxenträning

Lasse Pettersson, arrangemang

Jonas Fureli, kommunikation

Peter Lovén, arenor.

Vill du också vara med i cykelstyret? HOJta till på någon av oss!

/Cykelstyret

Nästa medlemsbrev utkommer i slutet av maj

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>