



## Medlemsbrev maj 2022

### Huvudstyrelsen

Vilken härlig tid för orientering och cykling i skog och mark. Det är torrt och fantastiskt väder. Hoppas att ni tar er tid att njuta av tillvaron.

Vi har nu avslutat året stora arrangemang, 10MILA Örebro 2022. Ett arrangemang som genomfördes på ett mycket positivt sätt. Vill passa på att tacka er alla som bidrog till detta genom större eller mindre insatser. Samspelet med Hagaby har fungerat jättebra och så småningom ska vi fördela ett överskott som ser ut att bli bra med 50% till vardera klubben.

Vi har fått mycket tackmail från deltagare och föreningar. En sak många tryckt på är den positiva attityd som alla funktionärer bjöd på. Även om man hade mycket att göra tog man sig tid att svara på frågor.

Såväl John Johansson (Kommunstyrelsens ordförande i Örebro) som Maria Larsson (vår Landshövding) var mycket imponerade av arrangemanget.

Vi kommer att fira detta på något sätt senare i höst, exakt i vilken form återkommer vi till.

Det ligger ganska mycket material från 10MILA i Ljungstugan, främst i gamla omklädnings-rummet och styrelserummet. Detta kommer tas bort inom de närmaste veckorna.

### Markspåret

Kommunens arbete i Markspåret är inte avslutat. Den gamla belysningen är nedtagen och det är nygrävda djupa gropar längs spåret för kommande belysning. Kommunen har ändå öppnat spåret i befintligt skick.

Men Almby IK avser inte, i nuläget, att bedriva organiserad verksamhet i Markspåret, av säkerhetsskäl. Beslutet är taget av styrelsen och gäller tillsvidare. Vi anser att det är relativt dåligt avspärrade gropar och många lutande träd för att bedriva barn- och ungdomsverksamhet i spåret eller skogen på ett säkert sätt.

När det gäller kommande vinter så är vårt avtal uppsagt från kommunens sida när det gäller att köra spår. Vi har en pågående förhandling, men det ser inte så ljusst ut utan risken är att vi inte kommer spåra nästa vinter varken Markspåret eller golfbanan, tyvärr.

### Kommunikationsplan

Vi har påbörjat arbetet med att ta fram en ny kommunikationsplan för Almby IK och nästa steg innebär det också att skapa en ny hemsida (nuvarande upphör 31/12)

### Utbildning

Vill påminna alla om vikten att registrera alla möten som ska in till RF-SISU. Sänd: när, vad, hur och vilka som var med på mötet till [info@almbyik.se](mailto:info@almbyik.se) så registrerar Maria in detta till RF-SISU.



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

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

Städansvariga i Ljungstugan:



v.22 Fam. Johan Andersson  
v.23 Fam. Thuresson  
v.24 Fam. Björkstedt  
v.25 Valter Fall

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)

### Löpning

Många tävlingar, men ett lågt deltagande av almbyiter. En vild gissning är att all energi gick åt att arrangera orienteringstävlingen 10mila. Ett lyckat arrangemang och ett stort tack till alla funktionärer.

### Korta Terräng-DM

Korta terrängen, 4km, gick i år på Östansjös motionsspår. I resultatlistan hittar vi Janne Werner på en fin 7:e plats totalt.

### Måndagsträning, Trailrun

Välkomna att träna med oss. Måndagar 18:00 Ljungstugan.

Vid frågor: [trailrun@almbyik.se](mailto:trailrun@almbyik.se)

### Aktuella tävlingar

6/6, Lindsjöloppet, Storådalens SK	15/6, Gallaberget trailrun, Vretstorps IF
18/6, Fröviloppet, Frövi IK	28/6, DM 5000m, Stocksätters IF (Hallsberg)
9/7, Semesterhalvmaran, LK Gränslöst	31/7, Dalenrundan, Brevens IF



## Orientering

### **Barn- och ungdomsorientering**

Under maj månad har mycket av fokus legat på klubbens arrangemang av 10MILA. Parallellt med detta har vi dock kunnat erbjuda våra barn- och ungdomar gemensamma klubbträningar.



Extra kul att klubben kunde ställa upp med två lag i **ungdomskavlen vid 10MILA**. Alla ungdomar på plats, även de som deltog i lagen, hjälpte till med olika uppdrag under tävlingshelgen och bidrog till ett lyckat arrangemang.

*Fyra tjejer som deltog i Ungdomskavlen 10MILA2022: Lovisa Möller, Julia Vestman, Tea Lovén, Annie Lindkvist*

**Orienteringsläger.** Under helgen den 21-22 maj deltog nio ungdomar och två ledare från klubben i ett helgläger för 13-16 åringar med övernattnig i Kilsbergsgården. Lägreten arrangerades av ÖLOF Ungdomskommitté. På lägret fick alla deltagare ta del av ett program fyllt av flera roliga aktiviteter vid sidan om perfekt orienteringsträning.





Inför **sprint DM** hade klubbträningen fokuserats på sprintteknik med extra inlagt pass. Tävligen är genomförd och Almby IK fick ett antal Sprint-DM-mästare och pallplaceringar. De ungdomar som stod högst upp på pallen var: Emma Lindkvist D14, Sixten Widmark H14 och Johan Alberg H21.

**Torsdagen den 9 juni** planeras det för avslutning av vårterminen där den organiserade träningen för de yngre barnen tar sommaruppehåll. De något äldre ungdomarna kommer erbjudas fortsatt sommarträningen med extra träningspass där intervallträning med Summer Trial och Milans poängserie ingår som en del av träningsutbudet.

Vi kan nu alla orienteringsaktiva se fram emot en spännande orienteringssommar med förutom flera fina träningstillfällen även spännande tävlingar och stafetter, som **Bagheerastafetten** (som inleder O-ringen veckan) och **Ungdomens 10Mila** mm. **O-ringen** genomförs i Uppsala under vecka 30 och **Ungdomens 10Mila** går i Ulricehamn (5-6/8).



Figur 1 Sprinträning Tybble maj-22. Bild på ungdomar orange och violett grupp.



## Cykelsektionen

### Tävlingar

Tävlingssäsongen är i full gång med tävlingar i princip varje helg. Almby IK har ett antal aktiva cyklister som tävlar. Värt att uppmärksamma är Sixten Didriksson och Sixten Axmons starka debut i första Swecup tävlingen Klippingracet som resulterade i en tredje respektive fjärde plats i P11-12.



Även David Stomberg och Filip Eidemar körde bra och gick i mål på nionde plats i P15-16 respektive Herrar 30.

För de som vill testa på att tävla så är Sörmlandsserien ett utmärkt tillfälle. I den senaste deltävlingen i Eskilstuna så hade Almby IK hela 13 anmälda cyklister och var tredje största klubb.

Internationellt så fortsätter Anton Birath att representera Almby IK, senast i Abu Dhabi där han deltog i Världscupen i XCE. Tyvärr blev han utslagen i kvartsfinalen.

Säsongen rullar på med ytterligare tre Swecup tävlingar i Huskvarna, Borlänge samt Falun innan midsommar.

### Läger

Det finns fortfarande platser kvar till lägret i Högbo Bruk 11-12 juni. Anmälan gör man till: [cykellager@almbyik.se](mailto:cykellager@almbyik.se). I skrivande stund är cirka 40 personer anmälda.



## **Bergslagsloppet**

Bergslagsloppet genomförs den 11 september. Almby IK räknar med att medlemmar hjälper till som funktionärer under loppet, detta är vår enskilt största inkomstkälla och gör så att vi slipper sälja saker för att finansiera verksamheten. Det finns även behov av fler personer till samordningsgrupperna.

Det kommer mejlas ut ett frågeformulär som vi vill att alla besvarar. Detta ligger till grund för planering av bemanning.

## **Prova-på-tävling**

Torsdagen 2 juni arrangerar vi en prova-på-tävling för barn och ungdomar i Pålsboda, ett perfekt tillfälle att upptäcka hur kul det är att hänga på en nummerlapp på cykeln. Första start runt klockan 18:00. Det kommer finnas en enklare bana för dom yngre och en jobbigare för dom lite äldre. Anmälan sker på plats.

Här behövs det några föräldrar som kan hjälpa till före och under tävlingen, dels behövs det bandas lite, sen behöver några stå längs med banan samt någon/några som tar tid och räknar varv. Beroende på hur många som kan hjälpa till inför tävlingen så börjar vi banda mellan klockan 16-17, från cirka 17:30 behöver vi kunna ta emot anmälningar samt lämna ut nummerlappar. Hojta gärna till på Rickard (0721-868986) om du har möjlighet att bistå.

*/Cykelstyret*

## **Nästa medlemsbrev utkommer i slutet av juni**

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>