



Nyhetsbrev mars 2018

Huvudstyrelsen

Årsmöte

Onsdagen den 4 april är dags att fortsätta årsmötet. Förhoppningsvis har vi då en komplett styrelse på plats.

Välkommen till stugan kl.18.30 för att säga din mening.

Artikel i NA

Kanske läste du insändaren i NA för en dryg vecka sedan om kvinnan som fått en utskällning. Förhoppningsvis har du också läst svaret från styrelsen.

Även om det inte är tillåtet att gå i skidspåret (inklusive skejtbädd) får vi aldrig uppträda otrevligt och skälla ut personer som rör sig i området. Vi ska vara sakliga och förklara vad som gäller och gärna hänvisa till kommunens ordningsregler som finns på hemsidan.

Vi måste värna om ett ömsesidigt hänsynstagande oavsett vi går, springer, åker skidor eller cyklar i området. Anpassa alltid farten så att du har kontroll över situationen. Vi måste sköta detta på ett bra sätt så att vi kan fortsätta att bedriva vår verksamhet i naturreservatet Markaskogen.

Städning i stugan

Vi måste alla hjälpa till att hålla iordning i stugan. Därför är det viktigt att du plockar upp efter dig, diskar det ni använt under kvällen och bär ut soporna. Detta gör också att det blir lättare för de veckovårdar som står för städningen att göra sitt jobb.

Ta ditt ansvar så blir det lättare för alla!

Huvudstyrelsen genom Lasse Lundberg

Orientering- och skidsektionen

Längdskidor

I brytpunkt mellan säsongerna kan konstateras att vintern dröjer sig kvar trots att skidsäsongen nu är i stort sett avslutad på våra breddgrader. Trots skakiga förhållanden bra säsong som framgår av redovisningen på hemsidan.

Orientering

För orienteringen är det trögt att komma igång och de flesta tävlingarna i påskhelgen är inställda. Vi får se fram emot vår eget arrangemang i veteranserien torsdag 5 april samt stafetten Svartnatta i



Vingåker fredag 6 april. Almby kommer där att ställa upp med såväl ungdoms- som senior/veteranlag.

Den mest prioriterade aktiviteten är dock ungdomskursen med start torsdag 5 april. Våra duktiga och nyligen hyllade ungdomsledare borgar för en bra framtid för klubben. För ungdomarna väntar också bl.a. deltagande i 10-mila.

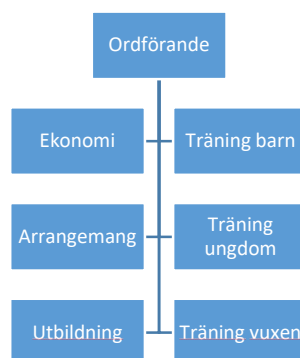
Resan till Danmark för deltagande i Danish Spring den gångna helgen blev en något kylslagen tillställning med is på marken och snö som nästan helt försvann dagen före. Trevlig resa med Lennart Lundh som säker chaufför i hyrd mindre buss och en trevlig samvaro med god mat och dryck. Tuffa tävlingar i tre dagar med en mycket omtyckt sprint på fredagen och en något mindre uppskattad medel i grönområden på lördagen följdes av en rejäl långdistans på söndagen. SOL-sektionens ordförande som ingick i tävlingsjuryn blev utan arbetsuppgifter. Puh!

SOL-sektionen genom Karl-Göran Wahlström

Cykelsektionen

Cykelstyret

Vi fortsätter jobbet att få in personer i Cykelsektionen. I dagsläget är vi fyra stycken, Peter Birath, Lars Pettersson och Edward Gertzell samt senaste tillskottet Morgan Bergström. Vi behöver få in fler, speciellt någon med yngre tränande barn och en som är intresserad av utbildning. Målet är att vara 7 stycken och det vore bra med kvinnlig representation.



Vårsäsongen startar 16 april

Pumpa däcken och putsa kedjan. Måndagen 16 april kl 18:00 drar vi igång vårsäsongen om marken tillåter. Vi startar i Ljungstugan med samma upplägg som förut med fokus på teknik. Träning måndagar för alla, för övre barngrupper även torsdagar och för tjejer varannan tisdag. Träningschema kommer i kalendern på hemsidan, www.almbyik.se.



Barngrupperna delas in efter vilja, förmåga och behov. Ingen åldersindelning mer än att barn ska minst fylla 6 år i år. Vi ledare vill att ni som föräldrar respekterar gruppindelning för era barn då mycket styrs av säkerhet.

- Gul** *Denna grupp finns om föräldrar själva driver den, alltså ingen organiserad träning med ledare. Den nykläckta cyklistens arena. Här samlas klubbens yngsta och minsta medlemmar. Cyklarna är små och vissa har till och med springcyklar. Cyklisterna är ovana, men tycker att det är roligt att leka på två hjul. Bedömd ålder 0-6 år.*
- Grön** Cyklisterna och cyklarna i denna grupp är fortfarande små. Cyklarna är för det mesta under (upp till) 26". Du kan cykla bra på plan mark och har hyfsad balans. Här börjar du ta dig ut lite mer på stigarna. Bedömd ålder 6-8 år.
- Turkos** Cyklisterna och cyklarna i denna grupp är fortfarande små. Cyklarna är för det mesta under (upp till) 26". Du kan cykla bra på plan mark och har hyfsad balans. Du har cyklat enklare plana stigar men har problem med rötter, stenar och backar. Bedömd ålder 7-9 år.
- Blå** Du har cyklat en del på stigar i skogen, men behöver vässa på tekniken för att få mer flyt och ta dig an klurigare hinder. I den här gruppen kör de flesta 26" eller större. Bedömd ålder 8-10 år.
- Lila** Du hanterar stigcykling och börjar ta dig över hinder som kommer i din väg. I den här gruppen fokuserar vi på att bygga upp din fart i skogen genom att börja flåsa lite mer och göra smarta spårval. Alla kör 26" eller större. Bedömd ålder 9-12 år.
- Röd** Du börjar få upp farten i skogen och hanterar snart de flesta hinder du stöter på. Du orkar hålla tempo över tid eller har ett bra "igångdrag". Kanske har du börjat tävla eller är sugen på att prova. Bedömd ålder 10-14 år.
- Svart** Du är nu i första gruppen för de som vill satsa lite mer på cykel och kanske vill hålla igång det året runt. Du är snabb och klarar det mesta och tävlar nog en hel del. Du är väl bekant med stigcykling och kan hålla ett bra tempo i skogen. Du tar dig även an de flesta hinder. I den här gruppen vässar vi din kondition och tränar på att ha flyt i skogen även när tröttheten gör sig påmind. Bedömd ålder 12-16 år.
- Orange** Almby's snabbaste ungdomsgrupp för de som vill träna cykel året runt och börjat tävla regelbundet. Här är cyklisterna som vill ta i och utmana sig. Du har en kondition som gör att du kan hålla ett högt tempo i skogen och en teknik som matchar denna. Du sätter troligtvis de flesta vuxna på plats. Här kommer vi att ta oss an hinder med lite högre svårighetsgrad och du kommer oftast få bita i. Bedömd ålder 14-18 år.

Vuxengrupperna fokuserar också på teknik.

- Grön** Den nykläckta cyklistens arena. Här samlas klubbens nya medlemmar som inte cyklat i skogen tidigare. Cyklisterna är ovana, men tycker att det är roligt att cykla.

- Blå** Du kan cykla bra på plan mark och har hyfsad balans. Du har cyklat enklare plana stigar men har problem med rötter, stenar och backar och behöver vassa på tekniken för att få mer flyt och ta dig an klurigare hinder.
- Lila** Du hanterar stigcykling och börjar ta dig över hinder som kommer i din väg. I den här gruppen fokuserar vi på att bygga upp din fart i skogen genom att börja flåsa lite mer och att ha flyt i skogen och göra smarta spårval.
- Röd** Du börjar få upp farten i skogen och hanterar snart de flesta hinder du stöter på. Du orkar hålla tempo över tid och har ett bra "igångdrag". I den här gruppen tränar vi på att ha flyt i skogen och göra smarta spårval även när tröttheten gör sig påmind.
- Svart** Almby's snabbaste vuxengrupp! Här är cyklisterna som vill ta i och utmana sig. Du har en kondition som gör att du kan hålla ett högt tempo i skogen och en teknik som matchar denna. Här kommer vi att ta oss an hinder med lite högre svårighetsgrad och du kommer oftast få bita i.

Närkeserien, ett antal träningstävlingar, kommer många gånger vara på torsdagar. Närkeserien är till för att testa på tävling och främst för de som normalt inte tävlar. För att det ska bli roligt krävs att det kommer många deltagare varför vi förväntar oss att alla som kan ställer upp. Gratis för barn och en liten symbolisk summa för vuxna.

Väl mött den 16 april!

Cykelstyrelsen genom Peter Birath

