



Nyhetsbrev september 2018

Huvudstyrelsen

Stöd ALMBY IK

På måndag (1/10) kommer årets häfte eller app av **restaurangchansen** att kunna köpas i Ljungstugan. Genom att köpa den får du förmånliga erbjudande av olika slag samtidigt som du stöder vår verksamhet, så att vi kan få en ännu stabilare grund att stå på. Passa på att sälja till kollegorna på jobbet eller till släkt och vänner. Oavsett vilket, så blir alla vinnare.

Spelar du Lotto eller annat på Svenska Spel kan du välja att stötta din förening genom att gå in på **Gräsroten** (www.svenskaspel.se/grasroten) och välja att ett bidrag ska gå till Almby IK.

Almbykläder

Vi har ett avtal med Trimtex där du som medlem kan handla klubbkläder i webshopen. **Webshopen är öppen till och med 7 oktober** med leverans v.46 (nästa shop öppnar preliminärt i februari). Läs mer om detta på hemsidan www.almbyik.se. Vi har en design på våra dräkter som innebär att de ska se ut på ett visst sätt och vi har begränsning på vad som finns att köpa. Skulle du sakna något eller ha en bra idé på något vi bör komplettera med så ta kontakt med någon i klädgruppen (Gunilla Sandström, Annica Kristoffersson, Edward Gertzell eller Carin Bergsten). Du kan också skicka ett mail till info@almbyik.se.

Hyra Ljungstugan

Du vet väl att du som medlem kan hyra Ljungstugan till ett förmånligt pris. Hur du gör och vilka regler som gäller hittar du mer information om på hemsidan.

Synpunkter eller tips på hur vi kan utveckla föreningen

Har du några bra tankar på hur vi ska fortsätta utvecklingen av vår förening eller något vi behöver förändra, det kan vara stora förändringar eller små justeringar. Allt är av värde för att vi ska bli en ännu bättre förening och stå starka inför framtiden. Skicka ett mail till info@almbyik.se eller kontakta någon i styrelsen;

Lasse Lundberg, ordförande
Valter Fall, sekreterare
Lennart Nordlander, kassör
K-G Wahlström, orientering o skidor
Peter Birath, cykel
Lasse Pettersson, ledamot
Ulrika Schortz, ledamot

Huvudstyrelsen genom *Lasse Lundberg*



Orientering- och Skidsektionen

Skidor

1 oktober startar skidträningen för barn och ungdomar. Måndagar kl.18.00 i Ljungstugan för alla grupper. Vi har många ungdomar som tränar andra sporter och aktiviteter på torsdagar ett tag till, men från v.45 tränar våra äldre skidåkare även på torsdagar (röd/svart grupp).

I väntan på snön ägnar vi oss åt barmarksträning. Fokus i barngrupperna är rörelseglädje och lekar. Vi provar dessutom på lite skidgång. Med de äldre ungdomarna kör vi lite hårdare med skidgång, löpintervaller och styrka, men så klart även där med lek och glädje i fokus. Vi uppmuntrar föräldrar att delta i skidträningen, känn er riktigt välkomna! Ta med stavar till träningen om du har.

Orientering

25-manna

För orienteringen är nu fullt fokus på nästa helg (6/10) och 25-manna tillsammans med OK Tylöskog. Skojigt att vi nu på nytt kan, efter ett års uppehåll, komma tillbaka till denna roliga tävling. Fortsättningsvis bör det bli varje år med starter för våra duktiga ungdomar! Tävligen går i år på Järvafältet norr om Stockholm. Mera om lagen och tävlingen på hemsidan närmaste dagarna.

PISK (pannlampa i skog)

Snart starar de populära Piskträningarna på tisdagarna. Mycket efterfrågade av såväl nuvarande som framtida klubbmedlemmar (exempelvis studerande på Universitetet). Start: prel. 9 oktober.

Nattsprinter cupen

Planera också gärna in Nattsprinter cupen (även kallad Älgen) till torsdagen den 15 november.

Kartritarutbildning

Helgen 29-30 september ökar vi också vår kompetens inom kartritarområdet. Mats Carlsvärd, Karin Kraft och Daniel Kraft går en två-dagars kartritningskurs. Arrangör: Sv. Orienteringsförbundet. Plats: Katrineholm.

Träna mera. Spring. Promenera. Cykla. Åk skidor mm!!
Lev väl!

SOL-sektionen genom *Karl-Göran Wahlström*



Cykelsektionen

BERGSLAGSLOPPET

Söndagen den 9 september 2018 arrangerade Almby IK, Bergslagsloppet för mountainbike. 497 cyklister (REKORD!) var anmälda till de olika distanserna 22, 46 och 69 km. 418 till motionsklasserna och 79 till tävlingsklasserna.

Segrare i de olika tävlingsklasserna:

Dam (69 km) – Emmy Thelberg, Team TCM

Herr (69 km) – Emil Lindgren, Serneke Allebike Mtb Team

Flickor 15/16 (46 km) – Louise Ehrlin, Almby IK

Pojkar 15/16 (46 km) – Johan Gertzell, Almby IK

Flickor 13/14 (46 km) – Miranda Bergsten, Almby IK

Pojkar 13/14 (46 km) – Assar Åkerström, Kungsörs SK

Flickor 10/12 (22 km) – Tova Fridström, Strängnäs CK

Pojkar 10/12 (22km) – Oskar Söder, Kopparbergs CK

För barn under 10 år arrangerades även Lilla Bergslagsloppet med ca 50 deltagare.

Från samordningsgruppen för Bergslagsloppet vill vi rikta **ETT STORT TACK** till alla cyklister och till er som ställde upp som funktionärer!

Med vänliga hälsningar

Marcus Milan, Samordningsgruppen för Bergslagsloppet

Klubbmästerskap

Den 1 september korades 2018 års klubbmästare i Sörbybacken i klasserna flickor och pojkar 10-12 år, 13-14, 15-16 samt dam och herr junior och vuxen. Tack ni som tävlade och alla funktionärer, utan er blir det inget arrangemang! Nästa år hoppas vi att fler ställer upp, ju fler desto roligare.

2018 års klubbmästare hittar du på hemsidan under [Cykel – Arrangemang - Klubbmästerskap](#)

Kom ihåg våra ledstjärnor:

Trovärdighet

- Vi är proffsiga och rutinerade
- Vi är pålitliga i vårt agerande

Utveckling

- Vi har nivåanpassad träning och tävling
- Vi utbildar kontinuerligt våra ledare för att kunna utveckla våra medlemmar

Glädje

- Vi har passion för sporten
- Vi har roligt tillsammans



Gemenskap

- Vi står för öppenhet och engagemang
- Alla ska känna sig välkomna, gammal som ung

Cykelsektionen genom *Peter Birath*

Du får detta nyhetsbrev 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/>

