

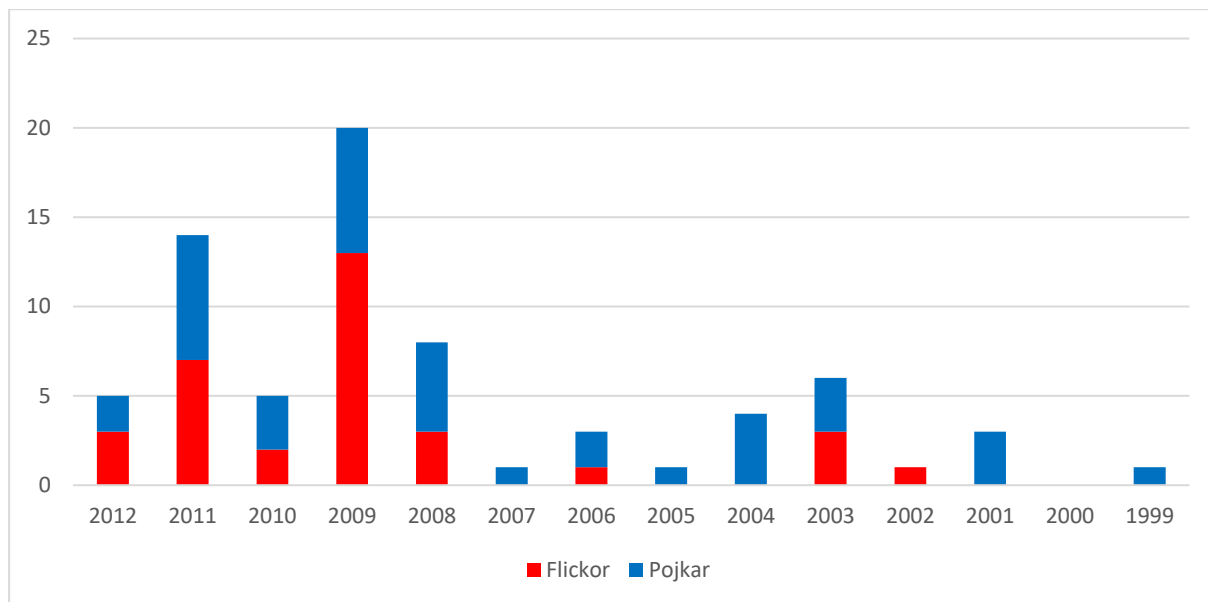


## Barn- och ungdomsverksamhet, orientering

Den här delen av verksamhetsberättelsen handlar om orienteringsverksamheten för barn och ungdomar under 2019.

### Totalt 75 barn/ungdomar är registrerade som aktiva i klubben

Åldersfördelning flickor/pojkar 2019 – se tabell



## Orienteringsledare

Ledargruppen består av 16 ledare och ny ledare 2019 är Petra Martinsson som tidigare funnits med som resurs. Ledarbemanningen är bra men det behövs alltid föräldrar och andra vuxna i klubben som stöttar vid träningarna. Ledargruppen har likt föregående år haft regelbundna planeringsmöten. Ulrika och Magnus gick barntränarutbildningen (BTU) under våren i Karlstad. Björn Alpberg har hållit i internutbildning för orienteringsledarna i programvara för banläggning (PurplePen). Årets sista planeringsmöte i november avslutades med gemensam ledarmiddag efter utvecklingsarbete med handledning av Robin Meyer, idrottskonsulent SISU med orientering som ett av sina bevakningsområden.

*Fördelningen av ledare mellan grupperna har i stort varit följande:*

Grön: Tobias Tapper, Elin Rimhagen, Eric Sundeman

Vit grupp (samarbete med grön grupp): Magnus Carlberg, Ulrika Hallonkvist, Petra Martinsson

Gul grupp (samarbete med orange): Gunilla Möller, Robert Vestman

Orange grupp (samarbete med gul): Anders Lindkvist, Annica Kristoffersson, Karin Kraft

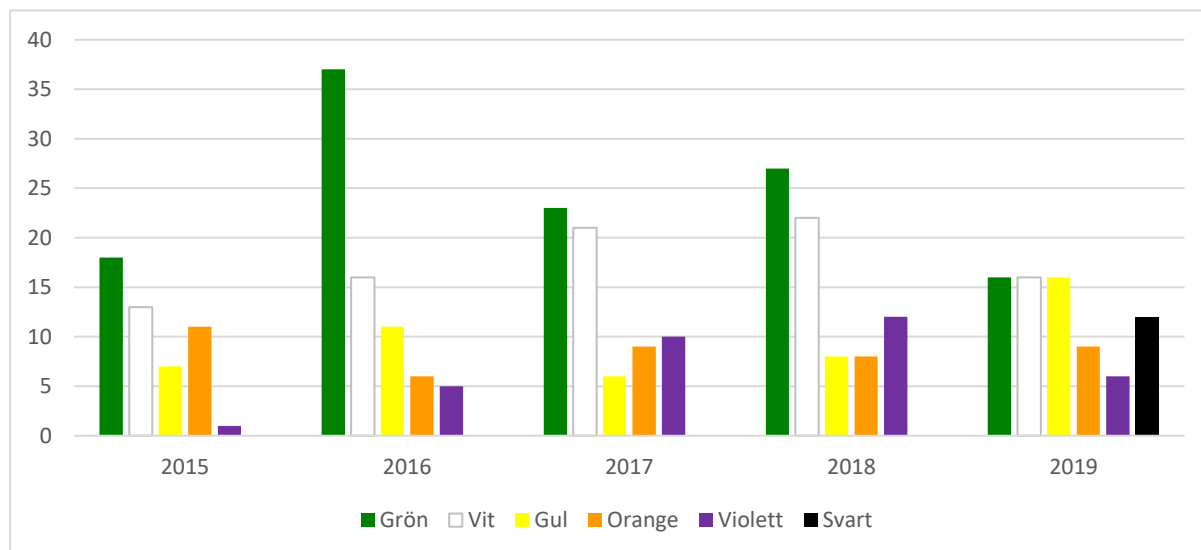
Violett grupp (samarbete med orange) och Svart grupp (juniorer): Björn Alpberg, Yvonne Franzén, Nils-Olof Bodin, Anne Bodin

Extra resurs: Mats Carlsvärd har bidragit med teknikträningar för alla grupper under året.

## Träning

En ny indelning av barn/ungdomar i träningsgrupper gjordes inför 2019 där de fick träna i träningsgrupp med svårighetsnivå över deras aktuella tävlingsnivå. Det skapades även en ny grupp för teknikträning på svartnivå för äldre ungdom/juniorer.

### Fördelning barn/ungdomar i respektive träningsgrupp – svårighetsgrad



## Träningsutbud

Antalet träningstillfällen har likt föregående år ökat och det erbjuds nu träningstillfällen för barn/ungdom under hela året med undantag för de allra yngsta nybörjargruppen som har organiserad träning torsdagar under vår- och höstterminen.

**Vårsäsong:** Gemensam torsdagsträning hade upptakt 14 mars för alla träningsgrupper (10 träningstillfällen). Vårsäsongen avslutades den 4 juni i samband med fyrklövertävling i Garphyttan.

**Sommarsäsong:** Nytt träningserbjudande var deltagande i "Summer Trail" (ansvarig Robert Vestman) med löpning i terräng och några pass med härliga intervaller både i mosse och på stig. Likt tidigare år erbjöds även deltagande vid poängtävlingar på tisdagar för ungdomarna där klubben stod för startavgiften.



Bild: Träningsaktivitet vid "kullarna" våren-19



*Höstsäsong:* Upptakt för torsdagsträningar 15 augusti (10 träningstillfällen för alla grupper) och terminen avslutades 24 okt traditionsenligt med rävar på besök och tårtkalas. I år lystes skogen upp med lysstavar i olika färger som delades ut.

*Vintersäsongen:* Träningsäsongen fortsatta med träningstillfällen på tisdagar "Night Trail run (ansvarig Mats Carlsvärd) och på torsdagar kunde man ta del av intervallträning tillsammans med "Äldre Elit". De yngre ungdomarna har i år fortsatt sin grundträning med löpträning på torsdagar "Kids Trail run" (ansvarig Robert Vestman) och ledarna för vit-gul och orange grupp har även ordnat med extra aktiviteter som ex. fredagsmys i Ljungstugan efter avslutad höstsäsong.

## ÖLOF Elit – Träningsgrupp

För de äldre ungdomarna har det under året även erbjudits extra träningspass tillsammans med ÖLOF Elit på onsdagar och vissa helger. I ÖLOF Elits träningsgrupp ingår två av klubbens juniorer; Sofie Franzén (-02) och Sofie Bodin (-03) som har Tomas Hallmén som stödresurs/-tränare för regelbundna utvecklingssamtal, träningsplanering och tävlingsanalyser.

## Klubbläger

Helgen 6-7 april genomfördes traditionsenligt klubbens vårläger i Eskilstuna med ungdomstävlingar, bad, tacokväll och övernattnig på Vilsta sporthotell. För de äldre ungdomarna/juniorer arrangerades ett helgläger 13-14 april med övernattnig i Karlstad i samband med Värmlandsdubbeln och Swedish Leuge tävlingar utanför Säffle. Extra kul att tre av klubbens juniorer; Nils Kylborn, Johannes Green och Sofie Franzén deltog i elitklass i H18 respektive D18 i Sweden Leuge långdistans där Sofie lyckades med att kvalificera sig till söndagens A-final.

## Distriktsaktivitet

En favorit i repris från 2018 var orienteringsskytte som klubben anordnade 11/6 tillsammans med Hans Mandahl (förbundskonsulent för orienteringsskytte) på IP utanför Ljungstugan med korta orienteringsbanor i Markaskogen. Distriktets övriga klubbar (äldre ungdomar och vuxna) blev inbjudna att delta.

## Elitstödsprogram

Ett underlag för elitstödsprogram (likt övriga sektioner) formulerades under inledningen av 2019 för att stödja och stimulera de aktiva i klubben att satsa på orientering. Stödet gäller för aktiv från och med det år man fyller femton år. Elitstödet ger ungdomarna ekonomiskt stöd i form av bidrag för rese- och boendekostnad vid större nationella tävlingsarrangemang ex. USM/JSM, subventionerad kostnad för arrangerade träningsdagar/-läger och kläder för de som ingår i ÖLOF Elits träningsgrupp, ekonomiskt stöd vid klubläger med övernattnig för äldre ungdom/juniorer, anmälningsavgifter och kostnad för ev. elitlicens.

## Utmärkelser

Närke skogsflickors utmärkelse, lovande ungdom inom orientering, tilldelades i år Sofie Franzén D18.

## Tävlingssäsongen 2019

Ambitionen för klubbens barn- och ungdomsverksamhet är deltagande i träning utan krav på tävling samtidigt som teknikträningarna ska ge en bra grund för de som vill ta steget vidare till tävlingsnivå och även ge förutsättningar för en framtida elitsatsning. För stafettuttagning gäller den policy som tidigare arbetats fram som innebär ingen toppning av lag förrän H15-16.

Målsättningar som uppfylldes gällande tävlingsdeltagande för 2019 var bl. a att:

- Komma till start med ett damlag vid 10Mila.
- Delta vid ett stort antal stafetter
- Högt deltagande vid distriktets DM tävlingar.

En målsättning som fick stå tillbaka 2019 var deltagande med klubbtag i HD12 och HD18 stafetten vid ungdomens 10Mila då det i år var mycket lång resväg till tävling och flera familjer lämnade återbud. Nya möjligheter för 2020 då tävlingen arrangeras på närmare avstånd, nordost om Tibro.

### Några av årets höjdpunkter:

#### 10Mila 2019

Uppladdningen inför 10Mila2019 i Skåne för de äldre ungdomarna började redan under vårens första tävlingar med en tydlig tävlingsplanering som arbetades fram av Nils-Olof Bodin som huvudansvarig för klubbens damlag. I *ungdomsstafetten* startade Henrik Franzén och som ett av tätlagen omnämndes Almby IK vid flera förvarningskontroller. Den andra sträckan sprangs av Karl Kylborn och Jonatan Green där Karl växlade över till Sofia Green på sträcka 3. Sofie Bodin på sista sträckan tog in Almby IK på en 54.e plats (av 284 lag totalt) som bästa distriktslag från Närke.



Klubbens damlag vid 10Mila: *Sofie Franzén, Malin Wiklund, Siri Englund, Anne Bodin* och på sista sträckan dubbletande *Sofie Bodin* som även ingick i ungdomslaget. Laget kom in som lag 214 (bland 337 lag). Starka insatser av alla i laget och extra roligt att Almby IK som klubb återigen var representerad i damstafetten.



### *O-ringen Norrköping*

34 barn/ungdomar från klubben deltog vid årets O-ringen i Norrköping och i Bagheera stafetten under invigningen av O-ringen representerades Almby IK med två egna klubbtag.



### *BILD Bagheera stafetten*

*Sofie Bodin, Axel Kylborn, Elsa Carlberg, Karl Kylborn  
Sofia Green, Alvin Isenström, Emma Lindkvist, Henrik Franzén*

### *USM 2019*

I år hade Almby IK hela 6 ungdomar på plats vid USM (sprint och långdistans) i Oskarshamn. De ungdomar som deltog var Henrik Franzén, Johan Thuresson, Sofie Bodin, Sofia Green, Jonatan Green och Karl Kylborn. Huvudansvarig distriktscoach var Nils Bodin Almby IK och med på plats var även Fredrik Kylborn. En suverän inledande sprintdistans av Karl Kylborn som lyckades med bedriften att komma in på en mycket stark 7:e placering.

### *JSM 2019*

Sofie Franzén deltog vid JSM medeldistans i Söderhamn där hon tog en 13:e plats i B-Finalen efter fredagens inledande kval där hon tyvärr missade A-finalen.

### *Distriktsmatchen*

5 ungdomar från Almby IK; Karl Kylborn, Axel Kylborn, Sofia Green, Sofie Bodin och Jonatan Green representerade Närke vid årets distriktsmatch i Kristinehamn där ungdomar från Närke, Östergötland, Värmland, Södermanland och Östergötland utmanar varandra.  
Ledare från klubben: Nils-Olof Bodin

### *25Manna stafett*

Trots flera sena återbud från klubbens tävlingsaktiva och aktuella ungdomar/juniorer kunde klubben i år ställa upp med ett eget klubbtag vid 25Mannastafetten. De ungdomar som ingick i laget och som alla gjorde starka prestationer var; Erik Kylborn, Alvin Isenström, Emma Lindkvist, Sofia Green, Sofie Bodin, Jonatan Green, Henrik Franzén och Sofie Franzén. Almby IK slutade på en stark 147 placering bland 381 startande lag.

### *Daladubbeln*

Sedvanligt avslutades tävlingssäsongen för flera av klubbens ungdomar med Daladubbeln utanför Falun i mitten av oktober.

### DM framgångar och pallplaceringar

Den största DM framgången var det stora deltagarantalet vid DM medel där klubben kom till start med totalt 64 deltagare (varav 31 barn/ungdomar) vilket gav Almby IK flest starter av distriktets orienteringsklubbar!

DM stafetten i Skrikarboda som blev minnesvärd då ett rejält åskoväder drog in över tävlingsområdet. Alla som deltog gjorde starka insatser, även de som valde att utgå på sina sträckor pga. ovädret.

<b>DM sprint</b>	D10 Annie Lindkvist 1:a D10 Lovisa Möller 2:a D12 Emma Lindkvist 1:a D16 Sofie Bodin 1:a	H10 Erik Kylborn 1:a H10 Erik Hallonqvist 2:a H14 Axel Kylborn 3:a H16 Karl Kylborn 2:a
<b>DM sprintstafett</b>		H12 Arvid Andersson - Sixten Widmark 2:a H16 Karl Kylborn - Axel Kylborn 2:a
<b>DM Natt</b>	D16 Sofie Bodin 1:a D16 Sofia Green 3:a D18 Sofie Franzén 2:a	H18 Johannes Green 3:a
<b>DM Medel</b>	D10 Annie Lindkvist 3:a D16 Sofie Bodin 1.a D16 Sofia Green 3:a D18 Sofie Franzén 1:a	H10 Erik Hallonqvist 3:a
<b>DM Lång</b>	D12 Emma Lindkvist 3:a D16 Sofie Bodin 2:a D18 Sofie Franzén 1:a	
<b>DM stafett</b>	D13-16 Sofie Bodin – Elsa Carlberg – Sofia Green 2:a H13-16 Jonatan Kraft – Astrid Kraft/Amandus Kraft – Daniel Kraft 3:a	



Bild: Tove Alexandersson signerar vid fyrklöverarrangemang, Stadsparken



## Vuxenkurs i orientering

Under våren organiserade Yvonne Franzén med stöd av Pär Håstlund och Gunilla Möller en introduktionskurs (3 träffar) i orientering för vuxna med kursmaterial "Hitta rätt". 15 deltagare, däribland klubbens egen ekonom Lennart Nordlander, deltog i kursen. Fler av klubbens rutinerade orienterare hjälpte till när det var dags för praktiska träningsmoment.