



Almby Idrottsklubb



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2017

KLUBBGEMENSAMT

Huvudstyrelsen

Styrelsen har haft följande sammansättning:

- | | |
|------------------------|--|
| • Lasse Lundberg | Ordförande |
| • Peter Kristoffersson | Kassör |
| • Valter Fall | Sekreterare |
| • Peter Birath* | Ledamot och sektionsordförande, Cykel |
| • Ulf Magnusson | Ledamot och sektionsordförande, Motion |
| • K-G Wahlström | Ledamot och sektionsordförande, Orientering/Skidor |
| • Vakant | Ledamot och ansvarig, Fastighet |
| • Vakant | Ledamot och informationsansvarig |
| • Ulrika Schortz | Ledamot |
| • Lars Pettersson | Suppleant |
| • Vakant | Suppleant |

(* del av året)

Styrelsen har haft 12 protokollförda möten under året

Klubbmedlemmar

Klubben hade följande antal medlemmar 2017:

448 Vuxna

312 Barn/ungdomar

Nya medlemmar under 2017

75 Vuxna

49 Barn/ungdomar

Totalt: 884

2018

427 Vuxna

262 Barn/ungdomar

Totalt: 689

FASTIGHET

Markaspåret

Klubben har även detta år haft ett samarbetsavtal med Örebro kommun (kultur o fritid) om skötseln av Markaspåret, samt spårning på Gustavsvik vid snötillgång.

Under hösten gjordes en genomgång av belysningen längs spåret och lamporna har bytts ut och lagats upp.

Ånnaboda (SM-stugan)

Under året har klubben också disponerat källaren i SM-stugan på Örebro skidstadion vilket ingått i en uppgörelse för att klubben ska viss översyn av MTB-lederna.

Lokalen används främst som förråd för cykelsektionens material och förberedelser inför Bergslagsloppet.

Ljungstugan

Under året planerade vi för en ombyggnad av storstugan samt kök. Dessa arbete kunde tyvärr inte starta som planerat, men inköp av ny kyl o frys gjordes i slutet av året. Ugnen i befintlig spis har lagt av och denna behöver bytas ut snarast möjligt.

Stora kontorsrummet har fräschats upp med nytt golv, ny inredning och ny belysning.

I övrigt har bara underhåll och städning skett i och kring stugan.

Anställningar

I styrelsen har vi under en längre tid fört diskussioner utifrån att det varit allt svårare att få fram funktionärer till sektionerna och vid arrangemang. Vi bestämde oss därför att söka till att en början två halvtidstjänster och dessa tillsattes med Maria Kylborn fr o m maj och efter sommaren Ellinor Birath. Genom ekonomiskt stöd kunde vi också skapa arbete åt Pernilla Egeryd. Av olika anledningar kom vi inte riktigt så långt med dessa anställningar som vi tänkt oss.

Vid årets slut bestämde vi oss för att erbjuda Maria en fortsättning på 50% och att av ekonomiska skäl avsluta Ellinors anställning. Pernilla valde själv att inte fortsätta.

Alla tre har genomfört ett mycket bra arbete under sin tid i klubben, men vi kan också dra en läxa av denna tid att det krävs mycket för att ha anställda och det måste finnas en tydlig arbetsbeskrivning.

Almby IK framför ett stort TACK till Ellinor och Pernilla för era insatser i föreningen.

När-IP och Sprintbanan(Näridrottsplats)

Klubben har haft en träff med ansvariga i Örebro kommun om näridrottsplatsen och där diskuterat fram olika åtgärder. Ansvarig tjänsteman har tittat på förslaget och lovat lyfta in detta i budgetarbetet för 2018.

Almby IK - CYKEL

Styrelsen

Ordförande:	Magnus Jörnegren*
Tillförordnad Ordförande:	Peter Birath
Ekonomi:	Pernilla Egeryd*
Ledamot:	Per Egeryd*
Ledamot:	Lars Pettersson
Ledamot:	Henrik Stomberg*

(* del av året)

Här följer en sammanfattning av vårt arbete under 2017.

Vi vill att vår verksamhet ska förknippas med gemenskap och framåtanda och vi är oerhört stolta över att verksamheten utvecklas tillsammans med alla våra gamla och nya medlemmar. När vi blickar tillbaka på 2017 ser vi gemenskap, glädje, framgång, motgång men framförallt en stor utveckling och kämparanda. Nu ser vi såklart fram emot 2018 och alla dess höjdpunkter tillsammans med våra fantastiska cyklister.

Träningar

Vi har under 2017 vår, april till juni, och höst, augusti till oktober, erbjudit träning för barn, ungdomar och vuxna. Under sommaren har de två högsta ungdomsgrupperna kört.

Vi har i de allra flesta fall tränat vid Ljungstugan men även varit vid Kvarntorpshögen, Ånnaboda, Lanna badgruva samt Eker.

På måndagar har vi riktat oss till alla våra medlemmar, alltså både barn och vuxna. I snitt har vi under 2017 varit över 100 barn, ungdomar och vuxna på måndagar. Måndagsträningarna har erbjudit grupper för alla som vill delta, från under 6 år upp till tävlande ungdomar, de vuxna har erbjudits allt från nybörjargrupp till en avancerad grupp.

På torsdagar är det träning för de äldre barngrupperna.

För vuxna har det vid varannan tisdag funnits träningstillfällen för tjejer, en grupp som vuxit rejält under året.

Tillsammans har vi höjt kvalitén på träningen. Detta har så klart lett till att cyklisterna inom Almby IK har höjt sig själva som cyklister. Vi har helt enkelt ännu en gång haft en fantastisk utveckling av alla våra träningar från de allra yngsta i nybörjargrupperna upp till de mest avancerade vuxna motionärerna och tävlande ungdomar och vuxna.

När deltagarantalet i både barn - och vuxengrupperna ökar ställer detta så klart krav på de ansvariga att hitta nya ledare, skapa nya grupper och möta de förväntningar som finns hos våra deltagare. Den organisationen vi skapade under hösten 2015 har vi fortsatt att utveckla för att möta upp till kraven och förväntningarna från våra medlemmar.

Under vintersäsongen 2016 / 2017 tränade de satsande ungdomarna från 13 år och uppåt, i genomsnitt 10 – 12 st. Före jul löpning och styrka och efter jul testcykel i Ljungstugan på måndagar och torsdagar. De äldsta har under hela vinterperioden kört ett distanspass på helgen. Dessa ungdomar har under övriga delen av året haft gemensam träning med övriga medlemmar. Ambitionen har varit att erbjuda en målinriktad lagträning där alla kan vara med och utvecklas i sin takt.

Utan våra fantastiska ledare som ställer upp på alla våra träningar hade vi aldrig kunnat erbjuda dessa träningar som vi har gjort under året. Vi har rekryterat ledare till våra träningar bland våra egna medlemmar och dessa har under 2017 blivit erbjudna internutbildning och externutbildning.

Under 2017 har ca 30 stycken varit aktiva ledare, som vi även hoppas kommer att bistå oss under nästa säsong. Till dessa ledare finns även ett antal hjälpledare, dessa finns beredda att rycka in och hjälpa den ordinarie tränaren med gruppträningen.

Tränarutbildning

Under 2016 lades grunden till interna tränarutbildningen i 3 steg. Dessa är utvecklade unikt för MTB, med fokus på att lära ut både praktiskt och teoretiskt.

Steg 1

Riktat sig till ledare inom barn/vuxna nybörjare, och är en bra grund. Planen är att de skall få en bra grund med hjälpmedel som behövs för att leda en träning på denna nivå.

Steg 2

Inriktat sig mer mot barn/vuxna i nästa nivå och här tittar vi mer på träning i helhet och teknik, när man har gått denna kurs så kan man hålla nivå anpassad träning för både vuxna och barn.

Steg 3

Denna har vi inte nått till ännu, när man har gått denna kurs så ska man kunna hålla avancerad träning på tävlingsnivå samt kunna vara utbildare i de två undre stegen.

Närkeserien

Till säsongen 2016 hade Almby IK tillsammans med klubbar i vår närhet utvecklat Närkeserien. Det är en serie träningstävlingar där man som klubb ansvarar för någon deltävling. Till år 2017 har två nya deltävlingar tillkommit - Laxå och Kilsmo.

Dessa träningstävlingar ägde under våren rum i Örebro, Kilsmo, Laxå, Karlskoga och Nora och under hösten i Lindesberg samt Örebro. Vid varje tillfälle har det funnits grupper för barn, ungdomar, vuxna och självklart för motionärer. Alla träningstävlingar erbjöd även en bana för våra yngsta medlemmar, barn 0-10 år.

Vi vill att våra medlemmar ska få chansen att våga tävla och möjlighet att träna på tävlingssituationen inför större tävlingar ute i landet. En viktig del är såklart att träffa andra cyklister, känna gemenskap och knyta nya kontakter.

I samband med sista deltävlingen arrangerades Klubbmästerskap i barn och vuxenklasser i Markaskogen med ca 50 deltagare. De kämpade om äran att få bära en klubbmästartröja.

Läger

2017 anordnades flera läger för våra medlemmar, inom klubben och externa. Det första lägret arrangerades av SCF för 13-16 år i januari, ett läger för alla cykelkategorier.

Strax innan start av utomhussäsongen genomfördes ett träningsläger på hemmaplan – Hell week. Ungdomar från 13 år deltog där 15 år och uppåt hade träningar dagligen under 10 dagars tid medan 13-14 år klev in de sista tre dagarna. Under helgen för alla hölls några föreläsningar om träning och kost.

Under en helg i april var det ett läger i Falun för tjejer. Detta läger ordnades av flera klubbar med målet att lära känna varandra inom och mellan klubbarna.

Ca 2 veckor före SM i XCO/XCE genomfördes ett andra träningsläger för 13 år och uppåt, Summergrit, med liknande upplägg som Hell week.

Avslutningsvis en helg i september anordnades ett läger i Nora för alla barn med inriktning på att ha kul tillsammans.

Tävling

Swecup, Västgötacupen och Långloppscupen, SM, Marathon SM, cykelcross, det är ett urval av de tävlingar och cuper där Almby IK haft deltagare under 2017. Almby IK har tävlande ungdomar i de flesta tävlingsklasserna, de vuxna som tävlar i veteranklasserna har även de deltagit i flertalet tävlingar, i sportklassen ställer cyklister från Almby IK upp vid många tävlingar och flertalet tävlingar har även haft barn från klubben som kämpat väl i nybörjarklasserna. De ungdomar och vuxna som har tävlat har flertalet gånger lyckats bra och nått pallplatser. Under tävlingssäsongen 2017 har Almby IK haft förmånen att ha två elitåkare, Fredrik Berg och Axel Lindh, samt juniorerna Alexander Ehrlin och Oscar Johansson som representerat klubben och Team Bergslagsloppet.

Våra cyklister har under året cyklat i både med och motgång. Här följer ett urval av placeringar i cuper, enskilda tävlingar och mästerskap.

I Swecup, Ungdomscupen och Master 2017 som innehöll totalt 5 deltävlingar representerade 19 cyklister Almby IK. Utöver dessa är det ett antal motionärer som kämpat väl i sportklassen samt ett antal barn under 10 år som fightats i nybörjarklasserna. Främsta placeringen stod Linda Meijer för med en vinst i D30.

Västgötacupen innehöll 2017 totalt 12 deltävlingar. Många har det varit på dessa tävlingar, allt från små nybörjare till veteraner. I topp 10 totalt finns Amanda Johansson 2:a F15-16, Linda Meijer 2:a D30, Louise Ehrlin 6:a F13-14 och Susanne Jarl 9:a D40.

Värnamo var 2017 värd för SM i XCO, XCE samt XCR. Almby IK deltog med 25 cyklister i tävlingsklass och flera av våra yngsta åkare i nybörjarracen.

Tävlingarna inleddes med disciplinen XCE, där lyckades Almby IK placera sig på pallen 2 gånger genom Carl Enhörning 3:a P10-12 och Johan Lindbom 2:a H30. De övriga tävlande från Almby IK bjöd sina motståndare på stort motstånd men lyckades in riktigt hela vägen fram till medalj.

I disciplinen XCO lyckades Almby IK nå pallplats med Johan Lindbom H30 1:a samt P10-12 3:a i lag med Carl Enhörning, Linus Birath och David Stomberg.

Sista dagen bjöd Värnamo på stafett, XCR, där deltog Almby IK med tre lag i ungdomsstafetten och kämpade i hårt motstånd, tyvärr utan att nå ända fram till pallplats.

Vid några tillfällen under året har en handfull cyklister från Almby IK deltagit i endurotävlingar. I serien med 5 deltävlingar lyckades i juniorklassen Ludvig Egeryd knipa andraplatsen och Oliver Jörnegren fjärdeplatsen.

Långloppscupen 2017 innehöll totalt 9 deltävlingar med 15 representanter från Almby IK i tävlingsklasserna och ett antal i motion.

Maraton-SM, XCM, i Motala gick av stapeln med 7 Almbyiter på startlinjen. Tyvärr ingen pallplats, närmast var Alexander Ehrlin med en 4:e plats i juniorklassen, men alla inom topp 15 i sin klass.

Några av Almbys cyklande medlemmar har också varit aktiva i cykelcross, CX. Här finns SM, SWE-Cup och CX-pokalen. Louise Ehrlin lyckades knipa 2:a platsen i CX-pokalen.

Till säsongen 2017 hoppas vi att ännu flera barn, ungdomar och vuxna skall våga sig på att tävla i alla de olika tävlingsformer och klasser som finns att tillgå. Vi tränar tillsammans och strävar mot en lagkänsla som vi hoppas skall gynna alla våra medlemmar att våga mera, bjuda på starkt motstånd och utmana sig själva och övriga cyklister i cykelsverige.

Bergslagsloppet 2017

Söndagen den 10 september 2017 arrangerade Almby IK motionsloppet Bergslagsloppet för mountainbike. Samma distanser som föregående år, 22 km, 46 km och 65 km, där den första delen fick en ny bansträckning pga. att försvaret hade en övning i området. Antalet startande cyklister i Bergslagsloppet 2017 blev ungefär lika många som under 2016, ca 400 st. Antalet föranmälda cyklister var större 2017, däremot var fler som inte kom till start och antalet efteranmälningar var färre än föregående år, vädret hade en negativ påverkan. Förutom motionsklassen ingick två tävlingsklasser i Bergslagsloppet 2017, dam och herr. Linn Gustafsson vann damklassen och Matthias Wengelin vann herrklassen. Tre cyklister från Almby IK deltog i tävlingsklass, Johan Lindbom, Anders Ljunggren och Erik Nilsson.

Den feedback vi fick efter Bergslagsloppet 2017 var till största delen positiv, där bansträckningen och arrangemanget får mycket positiv feedback. Årets lopp blev tufft för många pga en blöt terräng. Vi fortsätter utveckla organisationen och bygga på den grund som vi nu har lagt för kommande arrangemang inom Bergslagsloppet.

Lilla Bergslagsloppet anordnades även under 2017 för barn under 10 år. Banan ändrades till årets lopp och lades vid tävlingsområdet för att barnen ska få en ännu bättre upplevelse, vilket uppskattades av barn och föräldrar. Vilket även gjorde att Lilla Bergslagsloppet blev en viktig del i arrangemanget av Bergslagsloppet 2017.

//

Cykelstyrelsen

MOTIONSSEKTIONEN 2017

Allmänt

Sektionsstyrelsen har haft följande sammansättning:

Ulf Magnusson	Ordförande
Laila Sunesson	Sekreterare
Gunilla Frendelius	Ledamot
Solveig Lindkvist	Ledamot
Stig Andersson	Ledamot
Birgitta Karlsson	Ledamot
Larsåke Larsson	Ledamot

Sektionen har hållit 6 protokollförda möten samt 3 arbetsmöten som inte protokollförts.

Året inriktades på Natur och Fotopasset och under hösten har vi dessutom arbetat med att medverka vid skolornas orienteringsutbildning samt att delta vid Seniorfestivalen.

Naturpasset inklusive Fotopasset

Dessa avslutades den 30 september. Förutom i Ljungstugan har försäljning skett vid Lindells, Örebrokompaniet, Löpex, Café Skogen, Naturkompaniet och Norra Cykel. Dessutom har Atlas Copco varit en stor tillgång och låtit personalen få välja ett pass som *Friskvård*. Fler företag har också bidragit med att köpa Pass.

Sålda pass:

Naturpass 136

Fotopass 299

Totalt 435

Prisutdelning för Natur och Fotopasset ägde rum i Ljungstugan den 29 november.

Vi bjöd på glögg, kaffe med tilltugg, vilket uppskattades mycket.

Samverkan med skolorna

Ett antal orienteringsbanor (3 st) i varierande svårighetsgrad samt en Examinationsbana har erbjudits skolorna, så att de passar för utbildning och examination i enlighet med läroplanens krav i orienteringskunskap. Klubbens insatser har varit teoretisk och praktisk banläggning, kontrollutsättning, start- och målservice, instruktioner vid start samt handräckning vid strategiska bansträckningar. Några skolor har velat klara sig själva efter att ha köpt kartor av klubben.

Mosjö skola fick hjälp med en bana i Sommarroskogen, då eleverna kunde cykla dit.

Sport Ident har med fördel använts vid examination!

Efter att skolorna har köpt våra kartor med färdigt banpåtryck, har de klarat sig själva.

Vi har även varit medhjälpare vid ett par terränglöpningar för Almbyskolan.

Ljungstugan har hållits öppen vid skolornas aktiviteter i Markaskogen.

För skolornas egna orienteringsaktiviteter har klubben framställt cirka 9 skol- och skolgårdskartor till följande skolor: Adolfsberg, Almbys, Almbro, Kunskapsskolan, Viktoria/Brickebacken,

Sörbyängsskolan, Mosjö, Rosta och Eklundaskolan. Senare har Sveaskolan fått en skolkarta liksom Ekeby-Almbyskolan har fått skolkartor som Fyren - Ekalmen dessutom har Ekhagen och Kärret reviderats. Senaste tillskottet av skolgårdskartor är den över Kryddgårdsskolan.

Dessutom har Hälsans stig - kartan i Brickebacken gjorts om med anslutning till Vårdcentralen och Trädet med Fritidsgården.

Två informationsskyltar om Hälsans stig har satts upp i Brickebacken.

Skolor som anlitat oss i större eller mindre utsträckning:

Almbro skola, Almby skola, Adolfsbergsskolan, Kunskapsskolan, Jensens skola, IES Engelska skolan, Engelbrektsskolan, Eklundaskolan, Grenadjärskolan, Hannaskolan, Navets skola, Mosjö skola, Rostaskolan, Virginska skolan, Sveaskolan, Rudbecksskolan, Viktoriaskolan, Ekeby Almby med fyra skolkartor samt Kryddgårdsskolan (ny).

Seniorfestivalen

Örebro kommun arrangerade Seniorfestivalen vecka 40. Vi medverkade måndag till onsdag med försäljning av ett speciellt framtaget Fotopass för Seniorfestivalen. Veckan innan Seniorfestivalen sålde vi Fotopasset på Biblioteket. Vi sålde totalt under veckan 207 Fotopass!

Vid försäljningen informerade vi om Almby IK:s verksamhet.

Vårt mål för Seniorfestivalen var att visa upp alternativa motionsformer för att utveckla friskvård för daglediga.

Veteranorientering

Sektionen har tagit över ansvaret för veteran-OL som arrangeras en gång på våren och en gång på hösten av ett antal klubbar i länet. Vi hade ansvaret för den sista tävlingen i höstas med mycket stort deltagande, c:a 100 deltagare.

Slutord

Utöver ovan redovisat har kommitténs ledamöter hjälpt till vid olika arrangemang, tex då Almby IK arrangerade SM i OL-Sprint vid Navets skola och vid Slottet, även vid MTB-tävlingen Bergslagsloppet.

Motionssektionens styrelse.

ORIENTERING

Allmänt

Sektionsstyrelsen har haft följande sammansättning:

K-G Wahlström	Ordförande
Mona Hull	Kassör
Karin Kraft	Sekreterare
Björn Alpberg	Vice ordförande
Annica Kristoffersson	Ledamot
Mats Carlsvärd	Ledamot
Per Håstlund	Ledamot
Yvonne Franzén	Ledamot

Tränings- och tävlingskommittén

Almby IK hade under år 2017 :

475 starter på vanliga tävlingar.

564 starter på närtävlingar.

Det var 35 klubbmedlemmar som deltog på O-Ringen (19 vuxna och 16 barn).

Ungdomar, orientering

Den här delen av verksamhetsberättelsen handlar om verksamheten för barn och ungdomar upp till och med 18 års ålder.

Ledare

Ledargruppen för barn- och ungdomsverksamheten har haft regelbundna planeringsmöten och möten för uppföljning/summering. Nya ledare som välkomnades var Ulrika Hallonqvist som tillsammans med Tobias Tapper tagit hand om nybörjargruppen. Sofie Wellander och Gunilla Möller slutade av olika anledningar som ledare efter vårterminen. Under hösten organiserade ledare för vit och gul grupp träningarna tillsammans med olika utmaningar för att möta barnens utvecklingsnivå. Ungdomar i orange och violett grupp tränade tillsammans med extra tekniska och fysiska utmaningar för de som avancerat till violett nivå.

Fördelningen av ledare mellan grupperna har i stort varit följande:

Grön grupp: Tobias Tapper och Ulrika Hallonqvist

Vit grupp: Anders Lindkvist, Robert Vestman och under vårterminen även Gunilla Möller och Annica Kristoffersson.

Gul grupp: Karin Kraft och under vårterminen även Sofie Wellander

Orange och violett grupp: Björn Alpberg, Anne Bodin, Yvonne Franzén

Mats Carlsvärd har bidragit med kvalificerade träningsmoment och stöttat som ledare vid flera tillfällen. Resurser som Anders Larsson, Niklas Eriksen, Peter Kristoffersson, Karin Wedin och Maria Kylborn m fl. har bidragit på olika sätt vid träningarna.

Utmärkelser

Ett ledarstipendium tilldelades Tobias Tapper vid inledningen av året, ÖLOF's ledarstipendium för hans mångåriga insatser som barnledare för nybörjare inom orientering.

Yvonne Franzén utsågs av Närkes skogsflickor till bästa ungdomsledare i länet 2017 och tilldelades ett nyinstiftat stipendium.

Träning

Förutom fortsatt samarbete med i första hand Garphyttan och Hagaby med uppgjorda tillfällen för samträning påbörjades under hösten ett samarbete med Tylöskog där deras ungdomar erbjöds delta i vår träningsverksamhet med stöd av egna ledare.

Under året har ett ökat antal ungdomar deltagit i OK Milans tisdagstävlingar vilket gett dem ett perfekt extra träningstillfälle (startavgiften för ungdomarna för dessa träningstillfällen togs bort under hösten 2015).

Vårläger: Den 8-9 april deltog 25 barn och ungdomar (jmf med 27st 2016) i vårläget som traditionsenligt arrangerades med övernattnig Vilsta Sportcenter i Eskilstuna, i samband med OK Tors ungdomstävling och Eskilstunaorienteringen.

Barn-ungdomsträning torsdagar VT-17 (10 träningstillfällen för alla grupper) startades den 16 mars med träning för alla träningsgrupper och samtidigt hölls föräldrainformation inne i Ljungstugan om verksamheten. Vårsäsongen avslutades den 8 juni med gemensamträning och avslutningsfika vid Sommarro.



Bild: Sommaravslutning Sommaro 2017

Sommarsäsong: Likt året innan erbjöds extra teknik- och fysträningstillfällen under sommaren för de äldre ungdomarna där bland annat mossintervaller var ett välkommet och återkommande inslag. Vi ledare turades om att arrangera dessa träningstillfällen.

Barn-ungdomsträning torsdagar HT-17 (10 träningstillfällen för alla grupper) startades den 17 augusti och avslutades 20 okt.

Övernattning i Ljungstugan: För de i orange-violett grupp höll Tobias Tapper i övernattnig i Ljungstugan den 25/9. Helgen inleddes med orienteringsträning som arrangerades av ÖLOF/Tomas Hallmén som 13-18 aktivitet med lunch i Ånnaboda. På söndagen fanns möjlighet att delta i orienteringstävling, Löpex vinter serie i Ånnaboda.

Höst-/vintersäsong: Fler av de äldre ungdomarna har fortsatt sin grundträning under höst-/vintersäsongen och då deltagit i organiserad distansträning tisdagar med bansträckning mestadels efter stig = Pannlampa i Skog med karta (PISK). Under vintermånaderna erbjuds även organiserad intervallträning tillsammans med träningsgruppen "Äldre Elit" på torsdagar.

Tävling

Policyn för stafettuttagningar reviderades och ligger nu till grund för laguttagningar för barn och ungdomar tävlande för Almby IK. Policyn följer riksidrottsförbundets riktlinjer med ingen toppning upp till 12 års ålder och innebär i stort att vid tävlingar i distriktet utses jämna lag med ambitionen att klubben ska var representerad med så många lag som möjligt i respektive klass. Vid tävling utanför distriktet kan toppning förekomma.

Tävlingsaktiviteten har varit mycket hög i ungdomsgruppen för Almby IK. Många barn och ungdomar kom till start vid en eller flera individuella tävlingar under året (inklusive fyrklövertävlingar och inskolningsklass på vanliga tävlingar).

Flera stafettframgångar är värda att lyfta fram;

I maj deltog klubben med ett lag i **ungdomsstafetten vid 10Mila** som avgjordes i Partille utanför Göteborg. Helgen inleddes med gemensam middag fredag kväll och övernattning på hotell i Göteborg. Dagen efter sprang medresta reserver (från åldersklassen H14) öppna banor och hejade fram ungdomslaget. Alla lagmedlemmar presterade på hög nivå men oturligt fick de löpare som sprang tredje sträckan fel karta vilket resulterade i lång löptid då de fick springa tillbaka efter halva distansen för kartbyte.

- I samband med stafett SM i sprint segrade Almby IK i **Örebro city sprint ungdomsstafett** med lag 1: Johannes Green, Johan Alpberg, Sofie Franzén och Nils Kylborn. Almby IK placerade sig även på en tredjeplats med: Olof Halfvarson, Axel Kylborn, Jonatan Kraft och Sofia Green.



Bild: Ungdomsstafetten Örebro city sprint 2017

- I distriktsstafetten, **Bagheera stafetten** i samband med O-ringen representerades Almby IK genom Sofie Franzén och Sofia Green som ingick i Närke lag 1 respektive lag 2.
- I början av augusti avgjordes **ungdomens egna 10Mila** som i år avgjordes i Ambjörnarp. Även i år kunde de äldre ungdomarna (som inte sprang i HD12 stafetten) delta i ett kombinationslag med orienterare från distriktet i både HD18 och i D18 stafetten. Övernattning på plats i militärtält och fler deltog även i de individuella tävlingarna under helgen. I HD12 klassen som avgjordes under fredag kvällen hade Almby IK ett kombinationslag med Lindebygden. Från Almby IK deltog Daniel Kraft, Oscar Kristoffersson, Astrid Kraft och Axel Kylborn. I HD18 laget var Almby IK representerade med: Henrik Franzén som gick ut på natt-/gryningssträcka 3. På parallell sträckan sprang Jonathan Green och Bruno Göransson. De tre avslutande sträckorna i HD18 laget hade orienterare från Almby IK; Johan Alpberg (sträcka 8), Johannes Green (sträcka 9) och Nils Kylborn på den avslutande långsträckan. I D18 bildade Almby IK ett kombinationslag med Tisaren där tre Almby löpare ingick i laget: Sofie Bodin, Sofia Green och Sofie Franzén.
- Sedvanligt avslutades tävlingssäsongen för flera av klubbens ungdomar med **Daladubbeln** som avgjordes utanför Falun i mitten av oktober. Fyra Almby lag och två kombinationslag. Alla presterade på topp denna helg, även de som sprang öppen bana på egen hand. Emma Lindkvist och Astrid Kraft lyckades komma in på en 9:e placering i D10 bland 63 lag.

O-ringen Arvika

17 barn/ungdomar från klubben deltog vid året O-ringen. Karl Kylborn i H13 slutade som 12:a totalt vilket var den mest framskjutna placeringen bland ungdomarna.

Distriktsmatchen

5 ungdomar från Almby IK (Johannes Green, Sofia Green, Sofie Bodin, Jonathan Green och Nils Kylborn) representerade Närke vid distriktsmatchen som i år avgjordes i Hallsberg där man utmanade ungdomar från Värmland, Sörmland och Östergötland.

USM 2017

I år hade Almby IK fyra ungdomar och en ledare på plats vid USM i Umeå. De ungdomar som tävlade var Johannes Green (-01), Johan Alpberg (-01), Sofie Franzén (-02) och Sofie Bodin (-03). Huvudansvarig coach för distriktet var Nils-Olof Bodin Almby IK som fick agera som ensam ledare (då det blev manfall på ledare pga. sjukdom) för distriktets orienterare vilket han organiserade på allra bästa sätt. Alla presterade bra resultat på sprint och den tekniskt svåra distanstävlingen. Sofie Bodin hade inte åldern inne för att delta i de individuella tävlingarna men kunde delta i den öppna klassen och fick springa USM stafetten för lag 2 vid den avslutande distriktsstafetten där ytterligare en Almby löpare var representerad genom Sofie Franzén i lag 1.

Individuella DM framgångar - pallplaceringar:

DM sprint:	D16 Sofie Franzén 1:a D14 Sofie Bodin 3:a H14 Karl Kylborn 3:a
DM-stafett sprint:	D16 Sofia Green och Sofie Bodin 1:a H12 Alvin Isenström och Axel Kylborn 2:a
DM Natt:	H16 Johannes Green 3:a D14 Sofie Bodin 3:a H12 Daniel Kraft 3:a
DM Medel:	H18 Emil Alpberg 1:a D16 Sofie Franzén 2:a D14 Sofie Bodin 2:a H14 Henrik Franzén 3:a D10 Emma Lindkvist 3:a
DM Lång:	H18 Emil Alpberg 1:a D16 Sofie Franzén 2:a D14 Sofie Bodin 2:a D14 Sofia Green 3:a
DM-stafett:	D16 Sofie Bodin – Sofia Green/Linn Brosten – Sofie Franzén 2:a H16 Johannes Green – Karl Kylborn/Axel Kylborn – Johan Alpberg 3:a

Statistik

Sammanlagt registrerades 69st (2016: 77st, 2015: 50st) barn/ungdomar upp till 18 års ålder som aktiva medlemmar i klubbens träningsverksamhet (något fler deltog vid träning än som registrerats som medlemmar). Ett något färre antal barn i nybörjargruppen jämfört med rekordåret innan 2016. Antalet ungdomar som tränar/tävlar på violett nivå har ökat.

Antal barn-ungdomar fördelade i de olika träningsgrupperna - svårighetsgrad

Träningsgrupper	Antal	Tävlingsaktiva
Violett grupp	2017: 10 2016: 5 2015: 1	Flertalet tävlar aktivt på distrikts och nationell nivå. Tre deltog i USM och en vid skol-SM.
Orange grupp	2017: 9 2016: 6 2015: 11	Flertalet har under året tävlat frekvent samt deltagit i tävlingar både i och utanför distriktet.
Gul grupp	2017: 6 2016: 11 2015: 7	Flertalet har under året tävlat frekvent samt deltagit i tävlingar både i och utanför distriktet.
Vit grupp	2017: 21 2016: 16 2015: 13	Flera av de i vit grupp har deltagit i tävlingssammanhang.
Grön grupp	2017: 23 2016: 37 2015: 18	Ingen tävlingsstatistik redovisas för denna grupp.

Åldersfördelning flickor/pojkar för respektive åldersgrupp som registrerats vid träning:

Född	Flickor	Pojkar	Totalt
2012	1		1
2011	5	2	7
2010	1	4	5
2009	10	6	16
2008	6	8	14
2007	2	1	3
2006	1	1	3
2005	1	4	4
2004	0	4	4
2003	3	4	7
2002	1	0	1
2001	0	3	3
2000	0	0	0
1999	0	1	1
Summa	31	38	69

Daladubbeln Falun

World Orientering Day

I samarbetet med Navets skola inför sprint-SM ingick att vi skulle arrangera en orienteringsdag på skolan. Detta skedde i samband med Orientering Day den 24 maj. Eleverna på högstadiet fick då chans att som första skola i Örebro prova på GPS-orientering med hjälp av din smartphone. Ett sätt att göra orientering med intressant och modern.

Eleverna på mellanstadiet fick testa en traditionell orienteringsbana, då reglerna om mobiltelefon inte gjorde det möjligt att genom GPS-orienteringen.

Skolan och eleverna var mycket nöjda med arrangemanget som var ett av många arrangemang över hela världen.

SM orientering 2017

Almby IK har under året genomfört SM-tävlingarna i orientering tillsammans med Hagaby Golf, KFUM Örebro orientering och OK Tisaren. För Almby's del handlade de om sprinttävlingarna som genomfördes i början av juni. Vi deltog också med funktionärer vid Långdistansen i september.

Totalt bestod sprintheleken av sju tävlingar på tre dagar. På grund av för få anmälda fick kvalet till sprint-stafetten ställas in.

Fredagen den 2 juni genomfördes kvaltävlingar individuellt med efterföljande publiktävling i anslutning till Navets skola och med tävlingsområde i Sörbyängen. Tack vare att vi kunde använda oss av skolans lokaler underlättades arrangemanget. På kvällen skulle det inställda kvalet till sprintstafetten ha gått av stapeln. Nu fick vi istället möjlighet att flytta arenan till slottsparken, där de övriga tävlingarna genomfördes.

Lördagen den 3 juni var det individuell final med mål i slottsparken och där starten och större delen av banorna gick på väster. Efteråt kunde den som önskade springa seniorernas finalbana eller någon av de andra banorna som ingick i publiktävlingen. Deltagarna var mycket nöjda med kluriga banor som sprang på och misstagen var många.

Söndagen den 4 juni avslutades helgen med sprintstafett och efterföljande öppen stafett med klasserna motion och ungdom. Dessa banor gick främst i centrala delarna och runt Karolinska skolan.

Publiken kunde följa båda finaltävlingarna på storbildsskärm vilket var mycket uppskattat. Överlag fick banorna mycket goda betyg av deltagarna.

Under lördag och söndag kunde vi använda oss av Karolinska skolans lokaler för fältmåltid, karantän och dusch, vilket underlättade arrangemanget.

Under förberedelsearbetet har vi haft ett tätt och nära samarbete med tre övriga föreningarna vilket underlättade delar av arrangemanget.

Tävlingsledare	Lasse Lundberg
Bitr	K-G Wahlström
Banläggare	Christer Tapper och Martin Regborn (Hagaby)
Arena m m	Björn Alpberg
Kartritning	Mats Carlsvärd

Utöver dessa var det många Almyiter som ställde upp olika funktionärsposter före och under tävlingen. En eloge och ett stort tack till er alla.

Vi kan också glädja oss ett bra ekonomiskt utfall till föreningarna på drygt 200 000:- vardera att använda till föreningens verksamhet.

10mila 2022

På hösten fick Almby IK frågan om att arrangera 10mila 2022 i Ånnaboda. Eftersom vi inte har någon karta på platsen togs kontakt med Hagaby Golf.

Detta resulterade i att vi tillsammans tackade ja till arrangemanget och detta efter att klart från Örebro kommun och Örebrokompaniet att de stöder arrangemanget.

I december tog sedan 10milaföreningen beslut om att förlägga 10mila 2022 till Örebro och Örebro skidstadion Ånnaboda.

Som ett första steg har vi bokat upp hotell och andra boende i Garphyttan och Örebro.

Skidor

Den här delen av verksamhetsberättelsen handlar främst om verksamheten för barn och ungdomar upp till och med 18 års ålder.

Ledare

Vi har under verksamhetsåret 2017 fokuserat på att erbjuda så bra träning- och lägerverksamhet som möjligt. Samtidigt har alla ledare erbjudits möjlighet att utvecklas genom inspirationsträffar anordnade av Fredrik Finnskog, skidkonsulent vid Svenska Skidförbundet samt ledarutbildning. Utifrån rådande möjlighet till engagemang från ledarna finns för närvarande inga planer på att arrangera egna tävlingar. Glädjande nog har antalet möjliga ledare ökat genom Robert Vestman samt Tilda Magnusson, nyinflyttad student vid tränarprogrammet från Gävle som vi hoppas välkomna i klubben 2018.

Under 2017 har följande personer varit ledare i skidverksamheten:

Niklas Eriksen (vår och höst)
Yvonne Franzén (vår och höst)
Mattias Fritz (vår och höst)
Emma Ganebäck (vår)
Annica Kristoffersson (vår och höst)
Peter Kristoffersson (höst)
Fredrik Kylborn (vår och höst)
Maria Kylborn (vår och höst)
Henrik Lindström (vår och höst)
Tilda Magnusson (höst)
Henrik Stomberg (vår och höst)
Robert Vestman (höst)

Fredrik Kylborn är tränaransvarig. Annica Kristoffersson är skidverksamhetens representant i styrelsen för skid- och orienteringslöpnings sektionen samt i klädkommittén.

Träning

Under våren 2017 deltog totalt 44 barn fördelade på grupperna grön/blå respektive röd/svart vid något av de två träningspass som organiserades per vecka. Vintern 2016-2017 var snöfattig varför samtliga träningspass, förutom säsongsavslutningen, fick förläggas till konstsnöanläggningen i Ånnaboda. En utvärdering av säsongen 2016-2017 visade att gruppstrukturen behövde återgå till den tidigare, d.v.s. grön, blå, röd respektive svart. Därför har vi haft fyra grupper under hösten.

Barnen och ungdomarna fördelades i de fyra grupperna enligt följande:

Grön: född 2009 och senare

Blå: född 2007-2008

Röd: född 2005-2006

Svart: född 2004 och tidigare

Grön och blå grupp erbjuds träning en gång i veckan medan röd och svart grupp även fortsättningsvis erbjuds träning två gånger i veckan. Varje grupp leds av minst en ledare per träningstillfälle. Vi har under hösten haft glädjen att välkomna många nya barn och ungdomar i grupperna. Det totala antalet barn som deltagit i minst en träning under hösten 2017 var 47 stycken. Ett fåtal barn har också provat på skidåkning utan att vara medlemmar.

Samtidigt har en av våra lovande ungdomar, Nils Kylborn, flyttat till Åsarna i Jämtland för att gå på Fjällgymnasiet. Vi är stolta över Nils som är den förste almbyiten någonsin som går på skidgymnasium¹ även om vi saknar honom i vår träningsverksamhet.

Under verksamhetsåret 2017 erbjöds totalt 34 träningstillfällen fördelade enligt nedan:

Grön/blå grupp: 9/1-20/3 10st träningar

Grön och blå grupp: 9/10-18/12 10st träningar

Röd/svart grupp: 9/1-20/3 19st träningar

Röd och svart grupp: 9/10-18/12 15st träningar

Tävling barn och ungdom

Almby hade 49 tävlingsstarter av barn och ungdomar under tävlingssäsongen 2016/2017, dessa var fördelade på 8 tävlingar (KM är inte inräknat).

DM avgjordes i klassisk stil på konstsnöspåret i Ånnaboda den 15/1 2017. 13 av Almby's barn och ungdomar ställde upp och representerade Almby i alla klasserna H/D0-8 upp till och med H/D13-14 vilket visar på vår härliga bredd i dessa åldrar. Yngsta Almbyåkare för året var Emilia Riggers, 5 år, i klassen D0-8. 2017 gick tre stycken DM medaljer till Almby IK genom:

- Sofia Green 3:a i D13-14
- Linus Ganebäck 2:a i H13-14
- Axel Kylborn 2:a i H11-12

1. Två almbyiter (Christina Ramberg, f.d Karlsson, och Helena Persson) har tidigare gått på skidorienteringsgymnasium.

Linus Ganebäck, Henrik Franzén och Karl Kylborn blev uttagna för att representera distriktet vid ICA-cup i Bollnäs den 10-12/3 2017. ICA-cup är en av de största tävlingarna i klasserna H/D13 och 14 med representanter från alla distrikt i hela Sverige. Almby IK hjälpte till att sätta Örebro län på kartan med en fin 8:onde plats av Karl.

Övriga tävlingar där Almby IK barn och ungdomar fanns representerat under 2016/2017 är:

Tour de Fyrfasen Jämtland/Härjedalen – 2 deltagare.

Kilsbergsloppet Ånnaboda – 6 deltagare.

Tour de Mösseberg Falköping- 3 deltagare.

Aspelundsrundan/Stig Ingvarssons Minne Zinkgruvan - 7 deltagare.

Lilla Lo-spåret Hällefors – 2 deltagare.

Lilla Skidspelen Falun – 1 deltagare.

2016/2017 var dock en tävlingssäsong med ett minskat antal Almbyåkare per tävling jämfört med tidigare år. Sjukdom var den största orsaken hos flertalet av barnen och ungdomarna.

Tävling vuxna 2016/2017

Nio vuxna Almbyåkare gjorde 14 starter fördelade på tio olika lopp. Två av dessa (Niklas Richlund och Dan Lidström) återfinns dock inte i medlemsregistret.

AXA Ski Marathon 42km	Oscar Lundkvist
Moraloppet 44km	Anders Berglund
Lo-spåret 40km och 20km	Yvonne Franzén
	Anders Larsson
Grotfallsrundan 42km	Niklas Richlund
Toblach-Cortina Classic 50km	Anders Berglund
Skinnarloppet 45km	Oscar Lundkvist
Vasaloppet 90km	Yvonne Franzén
	Oscar Lundkvist
Öppet spår 90km	Anders Berglund
	Mattias Gruvaeus
	Dan Lidström
Halvvasan 45km	Valter Fall
Tjejvasan 30km	Annica Kristoffersson

Rullskidstävling vuxen

UVK-rullen 40km

Johan Edlund

Klubbmästare barn och ungdom

Almby IK:s klubbmästerskap i fristil respektive klassisk stil 2017 anordnades på konstsnöspåret i Ånnaboda.

KM i klassisk stil anordnades 13 februari. Barn upp t.o.m. 8 år, för vilka ingen tidtagning sker, samlade sju deltagare. Övriga klasser hade två-fem startande.

KM i fristil anordnades 13 mars. Barn upp t.o.m. 8 år samlade fyra deltagare. Övriga klasser hade en-sex startande. Ytterligare några barn var med och tränade vid respektive tävlingstillfälle men valde att avstå från start i KM. Vi respekterar att det finns barn som inte vill tävla.



Klubbmästare 2017 blev:

I fristil 20170313

Astrid Kraft, D9-10

Elin Stomberg, D11-12

Sofia Green, D13-14

Sixten Widmark, H9-10

Axel Kylborn, H11-12

Linus Ganebäck, H13-14

Gustav Fritzon, H15-16

I klassisk stil 20170213

Astrid Kraft, D9-10

Elin Stomberg, D11-12

Sofia Green, D13-16

Sixten Widmark, H9-10

Axel Kylborn, H11-12

Linus Ganebäck, H13-14

Johannes Green, H15-16

Skidavslutning med mys

Säsongen 2016/2017 avslutades med utdelning av KM-medaljer i Ljungstugan samt fika. Alla barn som deltagit i verksamheten och som närvarade vid avslutningen fick välja ett pris från ett dignande prisbord.

Läger på riksnivå

Varje år kommer flera inbjudningar till läger på riksnivå för ungdomar. En målsättning för 2017 var att möjliggöra för fler av klubbens barn och ungdomar att delta i läger på riksnivå. Då intresset för att delta i dessa läger inte nått skidledarna har denna målsättning tyvärr inte uppfyllts.

Almby IK:s längdskidsläger

Den 30/11-3/12 åkte vi på klubbläger i Orsa Grönklitt. Vi tränade sex pass i ett sagolikt vinterlandskap. Det föll cirka 40 cm snö i Orsa dagarna före lägret vilket gjorde pistmaskinförarna lite väl våghalsiga, under lördagen fanns väldigt få skidspår att trängas på då två pistmaskiner kört fast i en myr.

Vi tränade både skate och klassisk stil. När orken tröt och för att hålla humöret uppe lekte vi på skidstadion. Bland annat spelade vi snöbandy.

Lägret samlade 18 barn och 15 vuxna samt minstingarna Ture Ganebäck och Moa Kristoffersson. Under kvällarna fick lägerdeltagarna tillfälle att mysa tillsammans i de stugor som hyrts.



Vi ser att det nya konceptet med ett lite längre läger ökade antalet deltagande familjer. Vi hoppas och tror att detta är ett vinnande koncept även nästa år.

Ledarutbildning

Klubbens ledare har haft möjlighet att delta i två inspirationsträffar med Svenska Skidförbundets Fredrik Finnskog, en gång under våren och en gång under hösten. Under hösten bjöds även föräldrarna in till inspirationsträffen.

Inspirerad av sina tidigare skidledarutbildningar har Maria Kylborn ansökt till och kommit in på Svenska Skidförbundets Skidcoachutbildning som startade med första utbildningshelg i Torsby skidtunnel i mitten på december och fortgår under en tvåårsperiod. Maria finansierar själv sin utbildning.

Örebro skidallians

Alliansen har inte haft någon aktivitet under året mer än års- och styrelsemöte, men vi har fortsatt att bevaka skidfrågorna i kommunen. Alliansen är en samverkan med Garphyttans IF och Karlslunds IF skidor,

Från Almby deltar Lasse Lundberg ordförande och Marc Johansson ledamot i alliansens styrelse.

EKONOMI

2017 var ett år som både verksamhetsmässigt men även ekonomiskt präglas av SM i orientering. Utfallet på arrangemanget blev nära +200 tkr, efter att alla egna kostnader såsom kartritning täckts. Övriga väsentliga avvikelser från tidigare år och budget på intäktssidan var fortsatt bra utfall på bidrag, där vi i år utöver LOK-stöd mm fick bra tillskott i både kartbidrag och spårarbeten.

Sektionerna följde i övrigt sina respektive budgetar väl.

Då klubben valt att satsa på anställd personal för att utveckla och stabilisera klubben så är personalkostnader en ny stor post i resultaträkningen. Under året har klubben haft flera personer anställda och i kostnaden ingår lön, sociala avgifter, semester, pension och särskild löneskatt.

Det goda resultatet till trots så drabbades klubben av ett par tråkiga överraskningar under året. Dels dök en gammal ej kostnadsförd faktura på 50 tkr för spårarbeten i markaskogen upp. Kostnaden borde tagits tidigare år. Utöver den tvingades klubben att ta kostnaden för felbeställda kläder på ca 65 tkr.

Sammanfattningsvis gör klubben +55 tkr, vilket är klart positivt ett år där vi budgeterat -23 tkr och haft ett antal oväntade utgifter.

SAMMANFATTNING ALMBY IK 2017

Under 2017 kan vi främst glädja oss åt det stora antal ungdomar som sökt sig till klubben. Detta gäller alla våra tre discipliner och en stor anledning till detta är våra kompetenta ledare, som lägger ner mycket tid för att ungdomarna ska trivas. Resultatet har blivit att det är fullt av liv i och omkring Ljungstugan de flesta kvällarna i veckan.

Trots att vi har många kompetenta ledare på ungdomssidan så står vi för stora utmaningar inför framtiden. Det blir allt svårare att fylla upp platser i styrelsen och sektionerna. Som ett led i detta pågår det i styrelsen ett arbete för att se över organisationen och modernisera denna, något som är ett måste om vi ska fortsätta hålla vår position inom idrotten i Örebro.

En annan utmaning som vi inte lyckades komma igång med under 2017 var renovering av storstugan i vår kära Ljungstugan. Något som också är viktigt för att skapa det vattenhål vi vill för alla medlemmar, aktiva såväl som mindre aktiva. Vi har också fört diskussioner med Örebro kommun om hur vi ska kunna utveckla miljö i och omkring Markaskogen, som navet för vår träningsverksamhet.

På arrangörssidan har vi fortsatt att visa upp vår kunskap på såväl stora som mindre arrangemang, där Bergslagsloppet på cykel och SM i sprintorientering var de som skapade de stora rubrikerna. Sprintorienteringen var ett arrangemang som ingick i Orienterings-SM 2017 som arrangerades i samverkan med Hagaby Golf, KFUM Örebro och OK Tisaren. Båda klubbens stora arrangemang fick beröm hos såväl deltagare, som media och utomstående. Det är många i klubben som hjälper till under tävlingsdagarna, men även här är det svårt att hitta nyckelfunktionärerna.

På senhösten fick också förfrågan om att stå som värd för tiomila 2022 tillsammans med Hagaby Golf vilket efter diskussioner tackade ja till.

Ekonomiskt står vi fortsatt på stabil grund, men även fortsättningsvis måste vi hålla koll på hur det utvecklas och inte ge oss in på några riskmoment. Högsta prioriteringen lägger vi på ungdomarna och ungdomarnas tränande/tävlande samt våra ledare.

Slutligen vill vi tacka alla medlemmar för er insats under 2017 och hoppas att ni vill vara en del av vår utveckling av Almbys IK även under 2018. Det bara tillsammans som vi kan bli en ännu starkare och bättre förening inför framtiden.

Örebro i mars 2018

Lasse Lundberg
Ordförande

Ulf Magnusson

Peter Birath

Lars Pettersson

Valter Fall

Peter Kristoffersson

Ulrika Schortz

K-G Wahlström