



Almby Idrottsklubb



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2018

KLUBBGEMENSAMT

Huvudstyrelsen

Styrelsen har haft följande sammansättning:

• Lasse Lundberg	Ordförande
• Lennart Nordlander	Kassör
• Valter Fall	Sekreterare
• Peter Birath	Ledamot och sektionsordförande, Cykel
• K-G Wahlström	Ledamot och sektionsordförande, Orientering/Skidor
• Ulrika Schortz	Suppleant
• Lars Pettersson	Suppleant

Styrelsen har haft 10 protokollförda möten under året.

Klubbmedlemmar

Åldersfördelning medlemmar 2018

	Män- kvinnor
0-6 år	1 + 1
7-12 år	78 + 44
13-20 år	72 + 23
21-40 år	49 + 30
41—år	184 + 92
Totalt	<u>384 + 190</u>

FASTIGHET

Markaspåret o Markaskogen

Almby har under året haft ett bra samarbete med Kultur och Fritid samt naturenheten inom Örebro kommun. Ett tydliggörande har gjorts vad vi får och inte får göra kopplat till att Markaskogen är ett stadsnära naturreservat.

Precis som tidigare år skötte vi under vinter 2018 skidspåren i Markaskogen och på Gustavsviks golfbana, vilket har varit mycket uppskattat av Örebroarna.

Kommunen har också genomfört en dränering av planen utanför Ljungstugan. Detta gjordes under hösten så det blir till våren vi kan se resultatet.

Ånnaboda (SM-stugan)

I samverkansavtal med Örebro kommun har vi kunnat disponera källaren i SM-stugan främst för cyklisternas material inför Bergslagsloppet.

Ombyggnation Ljungstugan

Under hösten påbörjades planering av ombyggnation av Ljungstugan. Detta stannade sedan av för att i slutet av året ta ny fart. Målet är att byta kök och bygga om storstugan under 2019.

Reklamskyltar

Sedan några år tillbaka finns ett bygglov för att sätta upp reklamskyltar på stugan och längst staketet. Vi har påbörjat arbetet med att få till detta under 2018 och kommer fortsätta under 2019.

Anställning

Under 2018 har Almby IK haft Maria Kylborn anställd på 50%, vilket har varit ett jättelyft för föreningen och vår verksamhet. Tillsammans med främst kassören har Maria jobbat med och skapat rutiner för mycket av klubbens verksamhet.

Styrelsen har ägnat tid åt hitta formerna för anställningen, vi har inte kommit helt i hamn utan kommer att fortsätta under 2019. Maria ska inte ersätta ledarnas uppgifter utan vara ett stöd.

Almby IK - CYKEL

Styrelsen 2018

Ordförande:	Peter Birath
Ekonomi:	Edward Gertzell
Ledamot:	Morgan Bergström
Ledamot:	Lars Pettersson

Här följer en sammanfattning av vårt arbete under 2018.

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 2018 ser vi glädje, framgång, motgång men framförallt en stor utveckling och kämparanda. Vi fram emot 2019 och alla dess höjdpunkter tillsammans med våra fantastiska cyklister.

Träningar

Vi har under 2018 vår, april till juni, och höst, augusti till oktober, erbjudit träning för barn, ungdomar och vuxna. Under sommaren har de två högsta ungdomsgrupperna fortsatt.

I de allra flesta fall har träningen varit 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 2018 varit över 100 barn, ungdomar och vuxna på måndagar. Måndagsträningarna har erbjudit grupper för alla som vill delta, från 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 fortsatt varit stor under detta 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.

Med det antalet deltagare som vi har i både barn - och vuxengrupperna ställer detta 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 försökt bibehålla för att möta upp till kraven och förväntningarna från våra medlemmar.

Under vintersäsongen 2017 / 2018 tränade ungdomar från 13 år och uppåt, i genomsnitt 12 st per tillfälle. På måndagar och torsdagar före jul gällde löpning och styrka och efter jul testcykel i Ljungstugan. De äldsta, 15 år och uppåt, 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.

Tränarutbildning

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

Steg 1

I Steg 1 lär du dig hur man lär ut träning och teknik för stigcyklister. Du lär dig grunderna i inlärningspsykologi och tillämpar metoderna när du lär ut olika teknikmoment till dina kursdeltagare.

Steg 2

Inriktar 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.

Tyvärr har vi inte haft möjlighet under 2018 att hålla några kurser då vi saknat kursledare. Fokus 2019 är att få igång denna utbildning då den ses som ett mycket viktigt steg i ledarrekrytering.

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.

Dessa träningstävlingar ägde under våren rum i Markaskogen, Laxå, Karlskoga, Nora och Sörbybacken. 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.

Tyvärr har inte Närkeserien fallit ut som önskat då det mest varit Almbyiter som åkt runt och tävlat och desstuom mest de som redan tävlar mycket. Dessutom till 2019 saknas ansvariga varvid Närkeserien kommer att läggas ned.

Läger

2018 anordnades flera läger för våra medlemmar. Det första lägret arrangerades av SCF för 13-16 år i januari, ett läger för alla cykelkategorier.

Under en helg i april var det ett läger i Sörbybacken 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 träningsläger för 13 år och uppåt, Summergrit, på hemmaplan.

I slutet av oktober var det läger för äldre ungdomar, SCF Landslag och Utvecklingsläger i Slite Gotland. Träning och föreläsningar stod på agendan.

Under 2018 har vi tyvärr inte lyckats ordna läger för alla barn. Under 2019 finns en grupp som tillsammans med övriga medlemmar ska se till att öka gemenskapen genom olika saker, däribland läger. Gruppens uppgift är att hjälpa till att få igång aktiviteterna för att de sedan ska med medlemmarnas hjälp rulla utan hjälp.

Tävling

Swecup, Västgötacupen och Långloppscupen, SM, Marathon SM är ett urval av de tävlingar och cuper där Almby IK haft deltagare under 2018. 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 2018 har Almby IK haft förmånen att ha tre elitåkare, Linnéa Angerman, Johan Lindbom och Alexander Ehrlin.

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

Swecup (elit och junior) och Ungdomscupen (13-16år) innehöll totalt 5 deltävlingar. Utöver dessa klasser kämpade såväl yngre barn samt vuxna i veteranklasser. Två Almbyiter lyckades placera sig på topp tio i totalsammanställningen, Louise Ehrlin 7:e i F15-16 och Carl Enhörning 8:a i P13-14).

Västgötacupen innehöll 2018 totalt 12 deltävlingar. Många har det varit på dessa tävlingar, allt från små nybörjare till veteraner. I topp 10 i totalen återfinns Louise Ehrlin 9:a F15-16, Magnus Pettersen 9:a i H40, Anton Birath 5:a i P15-16 och Patrik Bergman 7:a i P15-16.

Frösö IF var 2018 värd för SM i XCO, XCE samt XCR. Almby IK deltog med 14 cyklister i tävlingarna. Tävlingarna inleddes med disciplinen XCE, där följande lyckades nå en topp tio placering, David Stomberg 9:a P10-12, Miranda Bergsten 10:a F13-14, Anton Birath 5:a P15-16 och Linnéa Angerman 7:A Damelit.

I disciplinen XCO lyckades Almby IK nå topp tio med Carl Enhörning 10:a P13-14, Anton Birath 9:a P15-16, Louise Ehrllin 9:a F15-16, Linnéa Angerman 10:a Damelit. En tävling i tävlingen är att varje klubb som har tre deltagare med ingår även i en lagtävling där summan av tiderna räknas ihop. Detta knep våra pojkar i 15-16 andraplatsen med laget Anton Birath, Patrik Bergman och Joel Wedin. Sista dagen bjöd Värnamo på stafett, XCR, där deltog Almby IK med ett lag i ungdomsstafetten och kämpade i hårt motstånd och lyckades till slut nå en 5:e plats med Anton Birath, Miranda Bergsten och Linus Birath.

Långloppscupen 2018, tävlingsklasser för junior och uppåt, innehöll totalt 9 deltävlingar. I dessa tävlingar deltar många Almbyiter, främst i motionsklass. I tävlingsklass topp tio hittar vi Per Flack 8:a H40, Oscar Johansson 9:a Herrjunior, Johan Lindbom 9:a Herrelit.

Maraton-SM, XCM, i Motala gick av stapeln med 4 Almbyiter på startlinjen varav två hamnade på prispallen, Louise Ehrlin 2:a F15-16 och Patrik Bergman 3:a P15-16. I elit tog sig Johan Lindbom in på 7:e plats och Alexander Ehrlin på en 17:e.

Bergslagsloppet 2018

Rekordloppet! Flest anmälningar någonsin i Bergslagsloppets historia, nästan 500 st!

Samma distanser och sträckning som föregående år, 22 km, 46 km och 65 km. Förutom motionsklassen ingick två tävlingsklasser, dam och herr. Emmy Thelberg vann damklassen och Emil Lindgren herrklassen.

Ännu en gång har vi fått mycket positiv feedback, där bansträckningen och arrangemanget får mycket positiv feedback. Maten efter loppet var mycket uppskattad, kebab, där till och med eliten tog för sig. Årets lopp blev ett torrt och härligt lopp. Vi fortsätter utveckla organisationen och bygga på den grund som vi nu har inför kommande arrangemang inom Bergslagsloppet.

Ett stort tack till alla som ställt upp och ett speciellt tack till samordningsgruppen och bangruppen.

//

Cykelstyrelsen

MOTIONSGRUPPEN 2018

(upphörde vid årsmötet 2018 för att bli en del i orienteringssektionen)

Allmänt

Motionsgruppen 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

Motionsgruppen har hållit ett antal möten och några arbetsmöten.

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

Motionsgruppen ingår numer i SOL, vilket står för Sektionen för Skidor, Orientering och Löpning.

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 130

Fotopass 310

Totalt 440

Prisutdelning för Natur och Fotopasset ägde rum i Ljungstugan i början av december.

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 tidigare framställt cirka 16 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 - Ekalmén dessutom har Ekhammen och Kärret reviderats. Senaste tillskottet av skolgårdskartor är den över Kryddgårdsskolan.

Lars Olof Magnusson reviderade Almbroskolans skolgård efter ombyggnad och lät Almbroskolan få kartfilen så skolans personal kan disponera och ta fram kartor till sin egen banläggning.

Dessutom finns Hälsans stig - kartan över Brickebacken upplagd i klubbstugan och den har två informationsskyltar i anslutning till Vårdcentralen och Trädet med Fritidsgården.

Skolor som anlitat oss i större eller mindre utsträckning:

Almbro skola, Almbys skola, Adolfsbergsskolan, Kunskapsskolan, Jensens skola, IES Engelska skolan, Engelbrektsskolan, Eklundaskolan, Grenadjärs skolan, Hannaskolan, Navets skola, Mosjö skola, Rostaskolan, Virginska skolan, Sveaskolan, Rudbecksskolan, Viktorias skolan, Ekeby Almbys med fyra skolkartor samt Kryddgårdsskolan. Även Proffsgymnasiet har vi servat med kartor och banor.

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. Dessutom hade vi ett försäljnings- och informations bord i Conventum Arena där vi också hade prisutdelning på sålda Fotopass.

Vi sålde totalt 235 Fotopass!

Vid försäljningen informerade vi om Almbys IK:s verksamhet.

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

Veteranorientering

Motionsgruppen 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, drygt 100 deltagare.

Slutord

Utöver ovan redovisat har Motionsgruppens ledamöter hjälpt till vid olika arrangemang, tex då Almbys IK arrangerade Närkekvartetten i mitten av maj, en stor tävling tillsammans med KFUM Örebro uppe i Bocksboda.

Motionsgruppens 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
Ulf Magnusson	Ledamot
Per Håstlund	Ledamot
Yvonne Franzén	Ledamot

Ungdomar, orientering

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

Ledare

Glädjande är att antalet barn- och ungdomsledare nu uppgår till 15 ledare vilket underlättar och stimulerar alla som verkar för att driva barn- och ungdomsverksamheten framåt. Ledargruppen har likt föregående år haft regelbundna möten dels i hela ledargruppen dels mindre arbetsgrupper för planering, uppföljning och summering. Årets sista planeringsmöte i november avslutades med gemensam ledarmiddag.

Nya ledare för året; Eric Sundeman och Magnus Carlberg samtidigt som vi välkomnade Gunilla Möller tillbaka som ledare efter ett kort ledaruppehåll 2017.

Fördelningen av ledare mellan grupperna har i stort varit följande:

Grön grupp: Tobias Tapper, Ulrika Hallonqvist, Elin Rimhagen och Eric Sundeman

Vit grupp: Anders Lindkvist, Robert Vestman och Magnus Carlberg

Gul grupp: Gunilla Möller, Karin Kraft och Annica Kristoffersson.

Orange och violett grupp: Björn Alpberg, Anne Bodin, Yvonne Franzén Mats Carlsvärd med stöd av Nils-Olof Bodin och Anders Larsson som bidragit med bl. a kontrollutsättning/-inplockning och skuggning vid träningarna.

Utmärkelser

ÖLOF Ledarstipendium tilldelades Mats Carlsvärd för hans mångåriga insatser som ungdomsledare.

Örebro Föreningsråds ledarstipendium tilldelades Yvonne Franzén.

Närke skogsflickors utmärkelse för lovande ungdom inom orientering tilldelades Sofie Bodin.

Träning

Vintern höll sig kvar länge våren 2018 med snö och is som medförde flera inställda tävlingar och den gemensamma barn- och ungdomsverksamheten orientering för de yngre barnen fick skjuta på sin uppstart till 5 april. De äldre ungdomarna som hade erbjudits träning under hela vinterhalvåret började dock sin teknikträning som planerat torsdag den 22 mars.

Vid uppstart för alla grupper hölls det föräldrainformation inne i Ljungstugan. Likt 2016 med ett stort antal nya barn i nybörjargruppen valde ledarna att göra ett tillfälligt intagningsstopp.

Samarbetet med Tylöskog fortsätter där Almby IK har erbjudit orienteringsungdomar från Tylöskog att delta i vår träningsverksamhet med stöd av egna ledare. Tylöskog bjöd ned de äldre ungdomarna till Svennevad för gemensam träning en fantastiskt fin vårväll den 19 april på veteranbanor och kvällen avslutades med korvgrillning.

Gemensamma träningar med Garphyttan och Hagaby likt föregående år har varit mindre frekvent under 2018 av olika anledningar, men inbjudan till att ta del av klubbens träningar har erbjudits likt föregående år. Under året har ungdomarna likt föregående år erbjudits att delta utan kostnad i OK Milans poängtävlingar vilket gett dem ett perfekt extra träningstillfälle. Nytt för året har varit kartgenomgång med Mats Carlsvärd m.fl. ledare inför större stafetter som ungdomsstafetten vid 10Mila, USM och 25Manna.

Vårläger: Helgen 21-22 april genomfördes traditionsenligt vårläget i Eskilstuna med övernattnig på Vilsta Sportcenter. På lördagen deltog hela 36 barn/ungdomar i OK Tors ungdomstävling och på söndagen avslutades läget med Eskilstunaorienteringen. Efter lördagens orienteringstävling fanns möjlighet till härligt häng i Eskilstuna badhus och på kvällen samlades alla för tacobuffé, utomhusaktiviteter och glass.

Vårtermin barn- och ungdomsträning (10 träningstillfällen för alla grupper) startades den 5 april med träning för alla träningsgrupper och samtidigt hölls föräldrainformation inne i Ljungstugan om verksamheten. Vårsäsongen avslutades den 14 juni med gemensamträning och avslutningsfika i Ljungstugan.



*Sprintträning vid
Tybbleområdet/Lergöken 7 juni*

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. Tylöskog bjöd in till sommarträning och bad i Sottern den 20 juli

Hösttermin barn-och ungdomsträning (10 träningstillfällen för alla grupper) startades den 23 augusti och avslutades 25 oktober med rävar på besök och tårtkalas.

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.



Aktiviteter för grupperna vid sidan om orientering:

Den 3/5 anordnade Almby IK 13-18 aktivitet för ungdomar i distriktet i form av orienteringsskytte med Hans Mandahl som är förbundskonsulent för sporten. Det blev en lyckad kväll trots ihållande regn och önskemål har lyfts fram om att ordna denna aktivitet även under kommande år.

För de i orange-violett grupp höll Tobias Tapper i övernattnig i Ljungstugan den 24/11. 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 vinterserie i Ånnaboda. För de i vit-gul grupp har ledarna anordnat fortsatta aktiviteter under hösten med fredagsmys i Ljungstugan med roliga lekar och man har även erbjudit träningstillfällen i november och december för att hålla ihop gruppen under vintermånaderna.

Utbildning

Flera av ungdomarna har utbildat sig inom orientering på olika sätt och kommer säkert kunna bidra med sina kunskaper vid kommande arrangemang. De äldre ungdomarna har tränats i *banläggning* och *tävlingsarrangemang* och den 6/9 hade de huvudansvaret för en fyrklövertävling i Sommarro med hjälp av och stödresurser från klubben. I slutet av september deltog Daniel Kraft tillsammans med Karin Kraft och Mats Carlsvärd i *kartritarkurs* och i november träffades orienteringsungdomar från distriktet för upptakt av - Ungoteket – ett utbildningskoncept för ungdomar i åldrarna 13-25 år. Vid första träffen utbildades de i *orienterings-IT och arrangemang* (under januari månad kommer del 2 *banläggning och kartritning* och del 3 *ledarskap och kost*) Från Almby IK deltog: Johannes Green, Sofia Green, Jonatan Green, Sofie Bodin (och till del 2 och 3 är även Daniel Kraft och Sofie Franzén anmälda).

Tävling

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).



O-ringen Örnköldsvik

Hela 26 barn/ungdomar från klubben deltog vid årets O-ringen i Örnköldsvik. Bruno Göransson lyckades med bedriften att ta en etappseger i klassen H14kort.

I **Bagheera stafetten** vid invigningen av O-ringen Örnköldsvik representerades Almby IK av fem ungdomar; Sofie Franzén, Henrik Franzén, Sofie Bodin, Sofia Green och Karl Kylborn som ingick i Närke lag 1 och lag 2.

Individuella DM framgångar - pallplaceringar

DM sprint	H20 Johannes Green 1:a H16 Henrik Franzén 3:a H12 Axel Kylborn 1:a H10 Alfons Isaksson 3:a	D10 Astrid Kraft 2:a
DM sprintstafett	H16 Karl Kylborn/Axel Kylborn 1:a	D16 Sofie Bodin/Sofie Franzén 2:a
DM Natt		D10 Astrid Kraft 2:a
DM Medel	H18 Johannes Green 2:a H16 Henrik Franzén 2:a	D16 Sofie Bodin 1:a D10 Astrid Kraft 2:a
DM Lång	H18 Johannes Green 3:a H10 Alvin Isenström 3:a	D16 Sofie Bodin 3:a D10 Astrid Kraft 2:a
DM stafett	Almby IK ställde upp med 2 lag i H13-16 (kombinationslag flickor-pojkar) och 2 lag i HD12. Inget av lagen var toppade då laguttagning följde klubbens stafettpolicy med jämna lag vid distriktsstafett upp till HD16.	

USM 2018

I år hade Almby IK fyra ungdomar och en ledare på plats vid USM i Luleå. De ungdomar som tävlade var Sofie Franzén, Henrik Franzén, Sofie Bodin och Sofia Green. Huvudansvarig coach var Nils Bodin Almby IK tillsammans med två ledare till från distriktet.

Distriktsmatchen

5 ungdomar från Almby IK; Sofie Franzén, Henrik Franzén, Sofia Green, Sofie Bodin och Jonatan Green representerade Närke vid årets distriktsmatch där ungdomar från Närke, Östergötland, Värmland, Södermanland och Östergötland utmanar varandra. Henrik Franzén sprang in på en stark 2:a plats i H16 på den inledande medeldistansen. Både Sofie och Henrik Franzén ingick i Närke lag 2 som placerade sig på en 3:e plats i distriktsstafetten. Närke lag 1 placerade sig 2:a.

Flera stafettframgångar är värda att lyfta fram;

- **Svartnatta:** En spännande och utmanande tvåmannastafett med nattsträckor avgjordes utanför Vingåker fredag 6 april med fyra av de äldre ungdomarna; Johannes Green, Sofie Franzén, Sofie Bodin och Sofia Green

I maj deltog klubben med ett lag i **ungdomsstafetten vid 10Mila** och Almby IK blev bästa distriktslag med en fin 103 plats bland 329 startande lag. Sofie Franzén inledde på första sträckan, Sofie Bodin och Sofia Green sprang parallell sträcka 2, Johan Thuresson och Jonathan Green parallell sträcka 3 och Henrik Franzén avslutande på fjärde sträckan.

På plats var även Astrid Kraft, Daniel Kraft, Johannes Green och Noomi Green som alla sprang öppna banor och hejade på laget.



- I början av augusti avgjordes **ungdomens egna 10Mila** med övernattnig på plats i tält och husvagn. Fler deltog även i de individuella tävlingarna under helgen. De äldre ungdomarna från klubben som blev uttagna att delta i ett kombinationslag med orienterare från distriktet. I HD18 stafetten ingick Johannes Green, Jonatan Kraft, Karl Kylborn och Johan Alpberg, kombinationslaget slutade på en stark 30 plats. I D18 stafetten startade distriktslaget med Sofie Franzén som växlade över till Sofie Bodin på sträcka 2 och på den slutliga 5.e sträckan sprang Sofia Green in laget på en 44 plats.

I HD12 klassen representerades Almby IK av ett eget lag med Alvin Isenström, Sixten Widmark, Oscar Kristoffersson, Astrid Kraft, Emma Lindkvist och Axel Kylborn, laget slutade på en fin 38 plats bland 97 startande lag.



- Till årets 25Manna stafett körde Fredrik Kylborn en minibuss där de flesta av ungdomarna från Almby IK kunde resa i tillsammans vilket var omtyckt av de som deltog. I laget ingick totalt 9 ungdomar, två från Tylöskog och sju från Almby IK; Johannes Green, Sofie Franzén, Henrik Franzén, Sofie Bodin, Karl Kylborn, Jonathan Green och Axel Kylborn. Johan Thuresson och Alvin Isenström följde med som reserver på plats och de passade på att springa öppna banor och supporta laget.

- Sedvanligt avslutades tävlingssäsongen för flera av klubbens ungdomar med **Daladubbeln** som avgjordes vid Lugnets i Falun i mitten av oktober. I år kunde vi ställa upp med sex Almbys lag och fem kombinationslag. Alla presterade på topp denna helg, även de som sprang öppen bana på egen hand. Sofie Franzén som sprang i kombination med en konfakompis från OK Tyr placerade sig på en stark 15:e plats i D16 (105 lag), Henrik Franzén som sprang i kombination med lagkompis från KFUM Örebro placerade sig på en 19:e plats i H16 (94 lag) och Astrid Kraft tillsammans med Emma Lindkvist plockade många placeringar under söndagens patrull och slutade på en fin 19 plats i D10 (74 lag).

Statistik

Sammanlagt registrerades 77 barn/ungdomar upp till 18 års ålder som aktiva medlemmar i klubbens träningsverksamhet. Antalet ungdomar som tränar/tävlrar på violett nivå har fortsatt att öka.

Antal barn-ungdomar fördelade i de olika träningsgrupperna – svårighetsgrad

Träningsgrupper	Antal	Tävlingsaktiva
Violett grupp	2018: 12 2017: 10 2016: 5 2015: 1	Flertalet tävlar aktivt på distrikt och nationell nivå. Fyra deltog i USM.
Orange grupp	2018: 8 2017: 9 2016: 6 2015: 11	Flertalet har under året tävlat frekvent samt deltagit i tävlingar både i och utanför distriktet.
Gul grupp	2018: 8 2017: 6 2016: 11 2015: 7	Flertalet har under året tävlat frekvent samt deltagit i tävlingar både i och utanför distriktet.
Vit grupp	2018: 22 2017: 21 2016: 16 2015: 13	Flera av de i vit grupp har deltagit i tävlingssammanhang.
Grön grupp	2018: 27 2017: 23 2016: 37 2015: 18	Ingen tävlingsstatistik redovisas för denna grupp.

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

Född	Pojkar	Flickor	Totalt
2012	2	2	4
2011	6	9	15
2010	4	2	6
2009	6	12	18
2008	6	5	11
2007	1	0	1
2006	2	1	3
2005	2	0	2
2004	5	0	5
2003	4	3	7
2002	0	1	1
2001	3	0	3
2000	0	0	0
1999	1	0	1
Summa	42	35	77

10mila 2022

Arbetet har gått på sparlåga under året. Lasse Lundberg och Björn Alpberg har tillsammans med Stefan Blomgren Hagaby deltagit 10mila föreningens årliga konferens.

Ett inriktningsavtal är skrivet med 10milaorganisationen. Slutligt avtal kommer att förhandlas under 2019. Samtal har också förts med nya ägarna till Ånnaboda, Nordic Camping, även detta kommer att slutförhandlas under 2019.

Sweden League 2020

I slutet av året fick vi även frågan om att arrangera finalen av Sweden League i början av oktober 2020, vilket vi har ställt oss positiva till. Vi har inlett ett samarbete med OK Alferna som äger lämpligt kartområde för denna typ av tävling.

Skolkartor

Almby har under flera år haft ett bra samarbete med skolorna i närområdet. Det har blivit allt mer intensivt efter att kartkunskap blev en del i läroplanen. Detta arbete ska vi fortsätta med och våra funktionärer gör ett fantastiskt arbete.

Inför 2019 har vi skrivit ett avtal med Örebro kommun om ersättning och det är till för att skolorna inte ska behöva diskutera kostnader utan att vi ska kunna förse dem med kartor och att vi för detta kan ta medel ur potten. Avtalet gäller även för Garphyttan, Hagaby och KFUM, men administreras av Almby.

Verksamhetsberättelse Skidor 2018

Skidåret 2018 har präglats av våra numera snöfattiga vintrar. Under vintern 2017/2018 hade vi inte en enda träning på snö i Markaskogen utan all skidträning utfördes på Ånnabodas konstsnöspår. Flera av skidfamiljerna och skidåkarna valde istället att satsa sin framtida träning- och tävlingsverksamhet på orientering eller cykel. Därför tappade vi nästan hälften av skidåkarna (25 av 47) och även nästan hälften av tränarna/ledarna (4 av 9) under året.

Ledare

Vi har under verksamhetsåret 2018 fokuserat på att erbjuda så bra träning- och lägerverksamhet till våra barn och ungdomar som möjligt, trots rådande omständigheter med ett större tapp av tränare och ledare under året.

Under 2018 har skidverksamheten haft följande ledare/tränare (vt avser jan-mars):

Annica Kristoffersson (vt)
Niklas Eriksen (vt)
Yvonne Franzen (vt)
Henrik Stomberg (vt)
Peter Kristoffersson (hjälptränare vt)
Robert Vestman (vt+ht)
Mattias Fritz (vt+ht)
Henrik Lindström (vt+ht)
Maria Kylborn (vt+ht)
Fredrik Kylborn (vt+ht)
Andreas Kumlin (hjälptränare vt+ht)
Tomas Yngström (hjälptränare vt+ht)

Fredrik Kylborn har varit fortsatt tränaransvarig för verksamheten. Annica Kristoffersson har fortsatt sitt uppdrag som representant för skidverksamheten i SOL-styrelsen samt i klädkommittén.

Träning

Under vårterminen, dvs januari t.o.m. mars, deltog totalt 47 barn/ungdomar fördelade på grupperna grön, blå och röd/svart vid något av de två träningspass som organiserades per vecka. Under hösten 2017 ändrade vi gruppstrukturen till fyra träningsgrupper, men det blev under vintern 2018 för få skidåkare i röd respektive svart grupp varför vi åter slog ihop dessa träningsgrupper.

Barnen och ungdomarna fördelades i de fyra grupperna utifrån skiderfarenhet och utvecklingsnivå, men i stora drag enligt följande:

Grön: födda 2011-2010

Blå: födda 2009-2007

Röd/svart: födda 2007-2001

Grön och blå grupp erbjöds organiserad träning en gång i veckan medan röd/svart grupp erbjöds träning två gånger i veckan. Varje grupp leddes av minst en ledare per träningstillfälle.

Under verksamhetsåret 2018 erbjöds totalt 36 träningstillfällen (två fler än 2017) fördelade enligt nedan:

Grön och blå grupp: 8/1-19/3 utfördes 10st träningar vardera grupp.

Grön och blå grupp: 8/10-17/12 utfördes 10st träningar vardera grupp.

Röd/svart grupp: 8/1-19/3 utfördes 19st träningar.

Röd/svart grupp: 8/10-20/12 utfördes 17st träningar.

Tävling barn och ungdom samt juniorer.

Almby hade 48 tävlingsstarter fördelade på 15 barn och ungdomar under tävlingssäsongen 2017/2018. Tävlingsstarterna var i sin tur fördelade på 24 tävlingar (större tävlingar som JSM, Scandic Cup, Tour de Mösseberg samt Tour de Fyrfasen är varje deltävling räknad som enskild start).

Tävlingar där Almby IK barn och ungdomar fanns representerat under säsongen 2017/2018 var:

Daniel Karlssons minne, Östersund – 1 deltagare.

Tour de Fyrfasen Jämtland/Härjedalen – 2 deltagare.

Bergeboloppet, Borlänge – 1 deltagare.

Östersund Ski Marathon – 1 deltagare.

Tour de Mösseberg Falköping - 3 deltagare.

Kalhyttepremiären, Flipstad – 2 deltagare.

Scandic Cup, Ulricehamn – 1 deltagare.

ICA loppet, Åsarna – 1 deltagare.

Aspelundsrundan/Stig Ingvarssons Minne Zinkgruvan - 3 deltagare.

JSM, Jönköping – 1 deltagare.

Scandic Cup, Örnsköldsvik – 1 deltagare.

Hälleforsrännnet – 3 deltagare + 1 vuxen.

Kilsbergsloppet+DM, Ånnaboda – 7 deltagare.

Ungdomsvasan – 1 deltagare.

Vasaloppet (klass H19-20) – 1 deltagare.

Wadköpingsloppet -2 deltagare.



Skidavslutning hade vi i Sörby Backen med Teknik-Sprint-KM

Klubbmästare 2018 blev:

D 9-10 Signe Östlund

H 9-10 Erik Kylborn

D 11-12 Olivia Öberg

H 11-12 David Stomberg

D 13-14 Tindra Yngström (ensam i klassen)

H 13-14 Karl Kylborn

D 15-16 Sofia Green

H 15-16 Linus Ganebäck

H 17-18 Johannes Green (ensam i klassen)



Tävling vuxna

12 vuxna Almbyåkare gjorde 15 starter fördelade på 7 olika lopp.

AXA Ski Marathon 42km - Oscar Lundkvist och Magnus Persson

Lo-spåret 40km - Yvonne Franzén, Karin Vedin och Anders Larsson

Toblach-Cortina Classic 50km - Anders Berglund

Wadköpingsloppet 42km - Erik Nordström, Ulf Nordström, Josef och Samuel Sandell (juniorer)

Hälleforsrännan 15km - Fredrik Berg

Vasaloppet 90km - Peter Engborg, Magnus Persson, Oscar Lundkvist och Samuel Sandell (junior).

Öppet spår 90km - Rihards Darzin

Kortvasan 30km - Tomas Yngström

Tjejvasan 30km - Hanna och Karin Vedin

Vi har utifrån vår brist på ledare avböjt tanken på att arrangera egen skidtävling även detta år.

Snöförhållanden skulle dessutom omöjliggöra tävlingsarena på hemmaplan.

Läger på riksnivå

Nils Kylborn deltog på Åsarnas Elit Junior läger 16-20/6. (Finansierades av Fjällgymnasiet i Åsarna.)

Almby IK:s längdskidsläger

Den 29/11-2/12 åkte vi på klubbläger i Orsa Grönklitt.

Lägre samlade 12 barn och 8 vuxna. Det var inte lika mycket snö som förra året, men det fanns 3 km bra konstsnöspår. Många övningar och skidlekar skedde på den stora skidstadion. Isbjörnarna i björnparken beskådades under 3 km-spåret. Ännu ett uppskattat skidläger kan summeras!

Utbildning skidor 2018

Maria Kylborn är certifierad Skidcoach i Svenska Skidförbundets regi, med specialinriktning på skidteknik. Maria finansierade själv sin utbildning. Några av föreningens skidåkare har kunnat få extra tekniklektioner under året.

Skidgymnasium

Nils Kylborn har under 2018 valt att byta skidgymnasium från Åsarna till Gällivare.

Skidlyftet 2018

Almby IK fick 20 000 kr i ett riktat bidrag till utbildning av två ungdomar i spårskötsel, snöskoterutbildning samt fyrhjulingsutbildning. Bidraget gick till utbildning för David Dudal och Nils Kylborn. Skidlyftet tilldelades Almby IK genom en ceremoni på McDonalds och gästades bland annat av svenska skidlandslagets Anna Dyvik.



Örebro skidallians

Alliansen bildades inför skid-SM och numera är det en vilande förening. Finns möjlighet att ta upp på nytt vid behov.

Örebro föreningsråd

Almby IK var en av de första idrottsföreningarna som skrev på samverkansavtalet mellan Almby och Örebro kommun. Tyvärr har inte kommunen varit så aktiv att använda sig av det ideella samhället. Några medlemmar har deltagit i de utbildningar som anordnas med olika teman av föreningsrådet.

Samverkansråd Brickebacken

Under flera år har Klas-Olof Jansson representerat Almby IK i rådet vilket bland lett till Hälsans stig kom till. Med ålderns rätt lämnat Klas Olof och ersattes av nuvarande ordförande Lasse Lundberg. Under december ansvarade Almby för ett av fönstren i centrum när rådet anordnade en adventskalender. I övrigt har föreningen haft en passiv roll.

EKONOMI

2018 var fortsatt ett lyckat år både gällande verksamhet och ekonomi.

Bra utfall för arrangemangen, speciellt för Bergslagsloppet (cykel) och Närkekvartetten (orientering). Sektionerna och övrig verksamhet har klart överträffat budgeten för 2018.

Klubben gör ett överskott på 169 TSEK, mot budgeterat underskott på 121 TSEK.

Av resultatet avsätter vi 165 TSEK, eftersom vi står inför satsningar på ombyggnation av storstugan, nytt låssystem samt kartritning inför våra stora arrangemang kommande år.

Klubbens likviditet är mycket god.

I övrigt hänvisar vi till Balans- och Resultaträkning, som presenteras på årsmötet.

SAMMANFATTNING ALMBY IK 2018

Ännu ett år har gått för Almby IK. Föreningen har en stabil grund att stå och också goda potentialer att utveckla verksamheten ytterligare. Inte minst kan vi glädja oss åt en bred ungdomskader inom våra tre grenar, även om främst skidåkningen kämpar i motvind. Bra ungdomsverksamhet ställer också krav på bra och duktiga ledare. För tillfället har vi det gott ställt på ledarfronten med många nya hungriga ledare.

Cykelsektionen fortsätter att locka många till träning och ett snitt på 100 varje måndag imponerar både inom och utom klubben liksom det stora antalet almbyiter på såväl stora som små tävlingar.

Vid årsmötet 2018 beslutades att motionssektionen skulle upphöra och bli en del av orienterings och skidsektionen. Verksamheten har fortsatt på ett positivt sätt och intresset för vårt fotopass är mycket stort med inte mindre än 235 sålda pass. Även samverkan och stöd till skolorna har genomförts under året och är mycket uppskattat. Inför 2019 kommer vi att förstärka samarbetet genom ett avtal som är skrivet med kommunen.

Klubben fortsätter att stärka sin roll som duktig och kunnig arrangör såväl inom orientering som MTB. Det senare i form av Bergslagsloppet som slog nytt deltagarrekord under 2018. På orienteringsfronten har fått förfrågan om att arrangera Swedish League 2020 och 10Mila 2022. I det senare fallet som ett samarrangemang med Hagaby Golf.

Samarbete är en viktig del för föreningslivets utveckling. Vi har stärkt samarbetet med Örebro kommun kring Markaskogen och naturreservatet samt spårning av skidspår. Under hösten dränerades planen utanför stugan som varit i problem i många år. Vi har också fått en viktig roll i skötseln av MTB-lederna i Kilsbergen. Almby IK har goda vitsord inom Örebro kommun.

Även samarbete med grannklubbar vid arrangemang och träningar har fortsatt att stärkas under året om kommer så att göra även framöver. Ordspråket ensam är stark är inget som präglar vår verksamhet utan mera tillsammans blir vi starka.

På det administrativa planet har Lennart tillsammans med kassörerna och Maria Kylborn gjort ett stort jobb med att styra upp klubbens ekonomi och också få koll på medlemssiffrorna. Vi har utan tvekan en stabil grund att stå på och detta gjorde att vi under hösten kunde börja planera för en ombyggnation av stugan med ett nytt kök och en fräsch storstugan. Resultatet av detta kommer vi att se under 2019.

Slutligen vill styrelsen framföra ett stort tack till vår kanslist Maria Kylborn, alla duktiga ledare, ungdomar och övriga medlemmar för era insatser under 2018.

Nu går vi en framtid till mötes med stor tillförsikt och vi ska fortsätta att förvalta och utveckla verksamheten inom den snart 100-åriga föreningen Almby IK.

Örebro i mars 2019

Lasse Lundberg

Ordförande

K-G Wahlström

Peter Birath

Lars Pettersson

Valter Fall

Lennart Nordlander

Ulrika Schortz