



ALMBY IK



Almby Idrottsklubb



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2024

FÖRENINGSGEMENSAMT

Huvudstyrelsen

Styrelsen har haft följande sammansättning:

• Lasse Lundberg	Ordförande
• Lennart Nordlander	Kassör
• Valter Fall	Sekreterare
• Carl Lindén	Ledamot och sektionsordförande, Cykel
• Henry Vestergård	Adjungerad ledamot, SOL-sektionen
• Ulrika Schortz	Suppleant
• Lars Pettersson	Suppleant

Styrelsen har haft sju protokollförda möten under året.

Arbetsutskottet bestående av ordförande, sekreterare och kassör har träffats vid tre tillfällen.

Utöver detta har vi haft två utvecklingsmöten tillsammans med sektionerna.

Almby IK:s 101 årsmöte genomfördes den 6 mars och lockade 23 medlemmar till Ljungstugan. Ur demokratisk synvinkel är det beklagligt att inte fler tar tillfället i akt att komma till årsmötet. I samband med årsmötet delades utmärkelsen Årets Almbyit ut till Mona och Per Åke Hull.

Medlemsstatistik 2024

Totala antalet betalande medlemmar för 2024: 517 st. (159 kvinnor/ 358 män).

Ekonomi

Föreningen har under 2024 lyckats få ett positivt resultat, vilket var mycket bättre än en kraftig negativ budget. Orsaken till detta är bl.a. att vi fått högre statliga och kommunala bidrag än budgeterat.

Vi har också haft betydligt lägre personalkostnader, beroende på att vår administratör Maria Kylborn varit sjukskriven stor del av året.

Till det positiva bidrar också att SOL-sektionen var med och arrangerade Närkekvartetten, vilket gav oss ett resultat på drygt + 200 tsek, mot budgeterat + 100 tsek.

Styrelsen ser det som nödvändigt att sektionerna måste arrangera vinstgivande evenemang, så att vi inte urholkar föreningens tillgångar.

Almby IK står fortsatt starka inför framtiden, gällande likvida medel, både på kort och lång sikt.

I övrigt hänvisas till Resultat- och Balansräkning för Almby IK år 2024.



Bidrag från Örebro kommun

Almby IK som förening är beroende av bidrag och tillsammans med medlemsavgifterna är bidragen från Örebro kommun viktiga för vår verksamhet. Vi är tacksamma så länge vi får dessa bidrag.

Kommunen har gjort om sina bidrag vilket bland annat lett till att vi kunnat söka bidrag för omkostnader kring vår stuga gällande t ex städning, el, vatten och sophämtning mm.

Anställning

På grund av sjukskrivning har vi under året varit utan vår anställda, Maria Kylborn. Under Marias frånvaro har ett stort ansvar vilat på ordförande och kassör. Under hösten har Maria sakta kommit åter i tjänst och i slutet av året jobbat 75%.

En viktig lärdom inför framtiden är att vi behöver arbeta fram ordentliga arbetsbeskrivningar och rutiner. Ett arbete som är påbörjat under hösten.

Örebro föreningsråd

Almby IK är medlem i föreningsrådet vilken är en paraplyorganisation för föreningslivet i Örebro kommun med 257 medlemmar från olika typer av föreningar.

Almby IK har också skrivit på samverkansavtalet mellan Örebro kommun och civilsamhället med uppgift att stärka civilsamhällets roll i samverkan med kommunen.

Almby IK:s ordförande Lasse Lundberg är tillika ordförande för Föreningsrådet och samverkansrådet, dessutom ingår Maria Kylborn i nätverket för föreningsanställda som träffas två gånger per termin.

Almby IK deltog vid Föreningarnas dag som arrangerades av Föreningsrådet i samband med nationaldagsfirandet i stadsparken.

Almby IK ingår också i ett nätverk för föreningar hemmahörande i Brickebacken och dess närområde.

Örebro skidallians

Almby IK är en av tre föreningar i Örebro skidallians tillsammans med Garphyttans IF och Karlslunds skidor. Främsta uppdraget är ansvara för konstsnöspåret i Ånnaboda.

Områdesgruppen i Brickebacken

Almby IK har haft ett passivt deltagande i områdesgruppen under det gångna året.

Hemsida

Hemsidan www.almbyik.se är fortsatt vår huvudsakliga informationskanal till medlemmarna.

Medlemsbrevet

Under 2024 har inga medlemsbrev skickats ut. Medlemsmejl har sänts ut rörande information.



Folkbildningstimmar 2024 Almby IK

Cykel - 278

Orientering - 329

Trailrun – 127

Övergripande – 35 timmar

Totalt - 769 timmar för hela föreningen

Segersjö-dagarna

Under året har Almby IK varit arrangörer av Fälttävlanstävlingen i Segersjö, behjälpliga med uppsättning av tält i samband med arrangemanget under augusti månad.

FASTIGHET

Ljungstugan

Under året har vi fortsatt ombyggnaden av Ljungstugan genom att renovera sammanträdesrummet och det gamla omklädningsrummet som numera är till för klubbens kvinnliga medlemmar. Drivande i arbetet har främst varit Bengt Björndahl och Per Åke Hull.

Markaspåret

Under hösten har Örebro kommun äntligen kommit vidare i arbetet med elljusspåret och i början av 2025 kommer spåret ha ny belysning och nytt underlag, något många har väntat på.

Markaskogen

Vår arena, Markaskogen, är ett stort sorgebarn. Angreppen av granbarkborren har gjort att stora delar av skogen är i princip oanvändbar och på många ställen ligger skogen som "plockepinn".

Detta gör det svårt att bedriva såväl orientering som cykling riskfritt i området.



Almby IK - CYKEL

Styrelsen

Ordförande:	Carl Lindén
Ekonomi:	Carl Hallqvist
Ledamot:	Erica Didriksson
Ledamot:	Morgan Bergström
Ledamot:	Peter Lovén

Här följer en sammanfattning av vårt arbete under 2024.

Vi vill att vår verksamhet ska förknippas med gemenskap och framåtanda och vi är oerhört stolta över att verksamheten kunnat utvecklas tillsammans med alla våra gamla och nya medlemmar.

Tävlingsmässigt har det varit ett fantastiskt år med tre stycken SM guld (XCO, XCC & XCM) samt 2 SM brons.



Almby IK hade även en stark trupp på Ungdoms EM i Huskvarna med sex stycken deltagare

Träningar

Den 10 april började säsongens träningar utomhus för samtliga cyklister. Vårsäsongen avslutades midsommarveckan med grillning (och bad) uppe i Ånnaboda. Höstsäsongen drog sedan igång den 19 augusti och sträckte sig fram till den 10 oktober med avslutning och korvgrillning vid Kvarntorp.

På måndagar har träningarna varit gemensamma för samtliga medlemmar, från barngrupperna till vuxengrupper, medan torsdagar är träningarna för de mer avancerade barn- och ungdomsgrupperna. Totalt så har över 150 barn, ungdom och vuxna (81+ 7), medlemmar deltagit minst 3 gånger i våra träningar. Totalt så har vi haft 42 stycken organiserade träningar under 2024.

Vi har 22 stycken ledare som alla har gjort ett fantastiskt jobb med att inspirera och leda våra träningar.



Tränarutbildning

Under 2024 genomfördes inga tränarutbildningar.

Läger

Under 2024 så genomfördes ett dagsläger i Kottaberget.

Tävling

XCO SM i Alingsås

Totalt deltog 10 Almby-cyklister som alla gjorde fantastiska lopp på de tuffa banorna i Alingsås. Resultatmässigt så gick det bäst för Arvid Lindén (p15-16) med en vinst i XCC samt tredjeplats i XCO och Filip Eidemar (H30) med en vinst i XCO samt tredjeplats i XCC.

XCM SM Varberg

Thomas Jansson tog hem segern på Marathon-SM (H60).

Ungdoms-EM Huskvarna

Almby IK ställde upp med 6 stycken deltagare i årets ungdoms-EM som gick i Huskvarnabergen. Alla ungdomar presterade bra.

Swe cup XCO

Almby IK har haft deltagare på samtliga SWE-CUP tävlingar i XCO/XCC under 2024 med som mest 10 startande och ett antal vinster. Bäst gick det för Filip som tog hem totalsegern i H30 tätt följt av Arvid med en andraplats i P15-16.

Träningstävlingar

Under 2024 så har Almby IK arrangerat 3 stycken öppna träningstävlingar, den sista var även klubbmästerskap.

Leder i Markaskogen och Ånnaboda

Under 2024 har Almby IK haft uppdraget av Örebro kommun att kolla över lederna i Kilsbergen som utgår ifrån Ånnaboda. I uppdraget ingår att se till att skyltar finns på plats och att broar och annat är möjliga att cykla på.

//

Cykelstyrelsen



ORIENTERING

SEKTIONEN FÖR SKIDOR, ORIENTERING LÖPNING OCH MOTION

Sektionsstyrelsen har haft följande sammansättning:

Henry Vestergård	Ledamot
Björn Alpberg	Ledamot
Mona Hull	Kassör
Yvonne Franzen	Ledamot
Per Håstlund	Ledamot
Fredrik Kylborn	Ledamot
Anders Lindkvist	Ledamot
Gunilla Frendelius	Ledamot
Annica Kristoffersson	Ledamot
Robert Vestman	Ledamot
Mats Carlsvärd	Ledamot

Barn- och ungdomsverksamhet, orientering - 2024

Vi har likt föregående år kunnat erbjuda träningstillfällen under hela året med vår- och hösttermin. Under terminerna har alla grupper träffats på torsdagar för klubbträning, med cirka 10 tillfällen per termin. Vi har ofta nyttjat vår fina klubbstuga för samlingar före och efter träning. Det betyder mycket för barnen och ungdomarna på ett socialt plan.

Många av barnen och ungdomarna som deltar i vår träningsverksamhet väljer även att ta steget vidare till att bli tävlingsaktiva. Under året har våra orienteringsungdomar återigen visat att klubben har en mycket stark ungdomsgrupp med en lovande framtid.

Vi kan glädjande konstatera att Almby IK fortsatt är en av de ledande orienteringsklubbarna i distriktet på ungdomssidan. Det märks bland annat på att vi hade ett stort antal deltagare på de så kallade Fyrklövertävlingarna - "prova-på-tävlingar" för distriktets ungdomar. Men det märks även på de fina resultaten på traditionella tävlingar, som till exempel DM-tävlingarna.



Antal aktiva barn och ungdomar inom orientering

Totalt är cirka 80 barn och ungdomar i åldersgruppen 6-20 år registrerade som aktiva i klubben.

Vi har 5 st grupper med antal barn som har deltagit helt eller delvis.

Grupp	Antal	Ålder	Flickor	Pojkar
Grön:	30st	6-9 år	16 st	14 st
Vit:	20st	8-10 år	5 st	15 st
Gul:	18st	11-13 år	8 st	10 st
Orange:	12st	11-14 år	3 st	9 st
Violett:	21st	13-20 år	14 st	7 st

Orienteringsledare

Ledargruppen har likt föregående år varit stabil med ett tjugotal ledare. Några ledare har tillkommit under året, medan några har valt att sluta. Utöver den ordinarie ledarstaben finns även ett antal medlemmar som fungerat som extra resurser under träningarna. Ledarna visas i tabellen nedan:

Grön grupp:	Pernilla Kleveback, Lina Kinner, Tobias Tapper, Henry Vestergård
Vit Grupp:	Karin Runnels, Daniel Hasselström, Sven Augustsson, Ulrika Hallonquist
Gul grupp:	Hanna Hansson, Henrik Isenström, Elsa Carlberg
Orange grupp:	Karolina Björkstедt, Erik Sundeman, Magnus Carlberg
Violett grupp:	Caroline Lindskog, Robert Vestman, Anders Lindkvist

Träning

Likt de senaste åren har vi kunnat erbjuda klubbträningar under hela året. Under vår- och höstterminen har det organiserats klubbgemensam torsdagsträning för alla träningsgrupper med cirka 10 träningstillfällen per termin. Under året som gått har vi haft ett fortsatt samarbete med KFUM Örebro orientering, där vi har hjälpts åt att organisera teknikträningar och kontrollutsättning vid några tillfällen. Det har även varit flera studerande juniorer och seniorer från andra klubbar som har deltagit i våra träningar, vilket har gett en positiv energi till vår träningsverksamhet för de äldre ungdomarna i violett träningsgrupp. Utöver de ordinarie torsdagsträningarna har de äldre ungdomarna även erbjudits fina teknikträningar på andra kartområden via ett samarbete med ÖLOF:s elitmiljö.



Vårsäsong: Upptakt för torsdagsträning hölls den 14 mars för alla träningsgrupper. Vårterminen avslutades vid Tybblekullarna den 30 maj med träning och avslutningsfika.

Sommarsäsong: Under sommarmånaderna var det mer sporadisk klubbträning. Löparsektionen erbjöd intervallträning i form av "summer trail" på tisdagar och flera av ungdomarna passade på att springa "Milans poängtävling" som teknikträning.

Höstsäsong: Upptakt för klubbens gemensamma torsdagsträning var den 15 augusti. Under höstsäsongen skedde huvuddelen av träningarna i vårt närområde, men vi hann även delta på fyrklövertävlingar. Höstterminen avslutades den 17 oktober med den traditionsenliga "räv-ol", där några av kontrollerna består av rörliga kontrollpunkter i form av ledare utklädda till rävar. Även i år fanns dessutom ett frivilligt utklädningsstema, vilket gjorde kvällen extra festlig. Även flera av ledarna passade på att klä ut sig under kvällen, vilket uppskattades av ungdomarna.

Vintersäsong: Efter avslutad hösttermin har alla orienteringsungdomarna, oavsett ålder, erbjudits fortsätta gemensamma torsdagsträningar i form av "Kidz Night Trailrun". Ett flertal av ungdomarna har även deltagit i träningstävlingarna "Ullmax vinterserie".

Utbildning

Orienteringsgymnasium

Under året har två av våra ungdomar, Emma och Sixten, börjat på orienteringsgymnasiet i Hallsberg. Där får de bra förutsättningar att kombinera studier med sin elitsatsning inom orientering.

Under året har även Julia, Måns och Adam blivit antagna till att börja på orienteringsgymnasium till hösten 2025. Måns kommer att gå i Hallsberg, och Julia och Adam i Falun. Vi önskar dem alla lycka till!

Ledarutbildning i SOFT regi

Svenska Orienteringsförbundet ställde in alla ungdomsledarutbildningar, efter sommaren 2024 och så upp alla avtal med de som var utbildare på kurserna.

Den "Junior Elit Utbildning" som skulle gå i Hallsberg i november fick två av våra duktiga ledare inte delta i på grund av att de var tvungna att gå en annan kurs först.

Vuxenkurs, orientering - 2024

Under våren-24 höll klubben likt föregående år en introduktionskurs i orientering riktad till vuxna och ungdomar över 16 år som vill lära sig att orientera. Kursens målsättning var att ge deltagarna grundläggande kunskaper i att hantera karta/kompass och kunskaper om hur sporten orientering

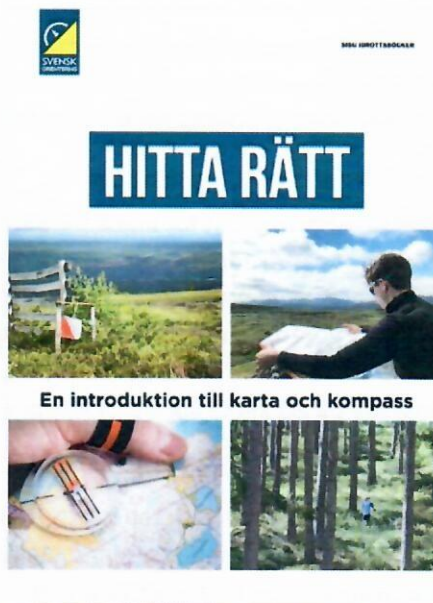


fungerar. Deltagarantalet har glädjande varit stort och även i år uppnådde vi ett högt deltagande med 10 personer vilket var satt som maxantal för gruppen.

Kursen var förlagd över tre kurstillfällen där varje kurstillfälle var ca 2 timmar och inleddes med teori inne i klubbstugan och avslutades med praktisk orienteringsträning i närliggande Markaskogen.

Avslutning för kursen erbjöd utmaningen att i mindre grupper eller individuellt ta sig an en orienteringsbana på lämplig svårighetsnivå med hjälp av en tilldelad erfaren orienterare som fanns till hands och verkade som "skugga" dvs kunde hjälpa till om det uppstod behov.

Kursledare var Yvonne Franzén med hjälp av flera erfarna orienterare som bistod med att lära ut olika tekniska moment med karta och kompass. Kurshäftet som användes var bidrag från SISU "Hitta Rätt med karta och kompass". De deltagare som inte redan var klubbmedlemmar fick automatiskt medlemskap som en del i kursavgiften och för de som redan var klubbmedlemmar togs ingen extra kursavgift.



Läger

Träningsdag ÖLOF 21 januari

Söndagen den 21 januari bjöd ÖLOF:s Ungdomskommitté in till en kombinerad dag med sprintträning och föreläsning i Örebro, vid Hagabys klubbstuga, för ungdomar 13-18 år.

ÖLOF-läger

Under helgen den 25-26 maj deltog sju ungdomar och några ledare från orange/violett grupp i ett helgläger för 13-18-åringar med övernattnings i Klackagården vid Klacka-Lerberg norr om Nora. Likt förra året arrangerades lägret av ÖLOF:s ungdomskommitté. Lägret lockade totalt 44 ungdomar från sju klubbar i distriktet. Stafetträning och brunbils-ol var bland annat det som stod på agendan men även kvällsaktiviteter i form av femkamp och samarbetsövningar. Mycket bus, bad och fina träningar som resulterade i god gemenskap över klubbgränserna.

Rikslägret i Idre

Under sista veckan i juni deltog tre ungdomar och två ledare från klubben på Svenska orienteringsförbundets ungdomsläger - Rikslägret - i Idre. Lägret vänder sig till ungdomar i åldrarna 13-16 år. Vid årets läger deltog cirka 450 ungdomar och ledare från hela landet. Lägret erbjöd massor



av högkvalitativa orienteringsövningar i en fantastisk fjällterräng. Dessutom innehöll veckan intressanta föreläsningar och många andra roliga aktiviteter.

OL-konfirmationsläger

Parallellt med Idrelägrät så var några klubbens 09:or, Julia Vestman, Annie Lindkvist och Måns Dahlberg på ol-konfaläger i Sälen. Många träningar, prat om livet, fjällvandring med övernattnig på fjället, midsommarfirande, men även prestigefyllda tävlingar mellan stugorna var några av aktiviteterna. Ett mycket uppskattat tre-veckors läger med ungdomar från hela Sverige där man får nya vänner långt utanför länsgränsen. Lägrät avslutades med Sälen's tredagarstävling och såklart själva konfirmationen.

Klubbläger i Ljungstugan

I samband med ungdomsstaffetten "Dubbel-fajten" ordnades ett klubbläger i Ljungstugan. Ålder 13-16 år. Teknikträning, lekar, pizza och övernattnig. Och mobil fritt.

Tävlingssäsongen

Måsenstaffetten

Staffettsäsongen inleddes på allra bästa sätt - med en seger i H16-klassen på Måsenstaffetten! I laget sprang Adam Montén, Sixten Widmark och Måns Dahlgren. Snygg jobbat!

Även tjejerna i D16-laget sprang bra och slutade på en tiondeplats.

Kolmårdskaveln

Vid Kolmårdskaveln som avgjordes i början av april ställde Almby upp med ett lag i D16-klassen. I laget sprang Julia Vestman, Tova Wiktorsson och Annie Lindkvist. Tjejerna kämpade väl och slutade på en fin sjundeplats.

Stigtomtakavlen

Vid Stigtomtakavlen, som avgjordes i närheten av Jönåker, representerades Almby av hela tre ungdomslag. Två lag i klassen HD13-16 och ett lag i HD12. Även denna gång visade almyungdomarna sin fina kapacitet genom att vinna klassen HD13-16. Starkt jobbat! I det vinnande laget sprang Ebba Vestman, Sixten Widmark och Adam Montén. Även de övriga klubbkompisarna kämpade väl och gjorde fina insatser.



Almbygänget på Stigtomtakavlen.

Tiomila - ungdomsstafetten

Klubben ställde upp med ett lag vid ungdomsstafetten på Tiomila i Nynäshamn. Laget slutade på en fin 35:e plats i den hårda konkurrensen, men ungdomarna själva kanske hade haft lite högre förhoppningar. De flesta av ungdomarna sprang sedan även i Tiomilas dam- eller herrstafett, där de gjorde jättefina insatser.

Stafettligan #4 - Ånnaboda

Vid Stafettligans fjärde deltävling som gick i Ånnaboda, med Almby IK som arrangör, hade vi tre ungdomslag på startlinjen. Två lag i 16-klassen och ett i 12-klassen, med totalt 11 löpare. Bäst placerade sig ett av 16-lagen som slutade på en fin niondeplats.

Sommarlandssprinten

Sommarlandssprinten på Skara sommarland den 9 juni bjöd denna gång på kallt och regnigt väder för de 2 797 anmälda, varav 35 från Almby IK. Tävlingen bjöd mycket dramatik, inte minst för de så kallade extravaganzaklasserna. Trots vädret var humöret på topp.

Bagheerastafetten vid O-ringen i Oskarshamn

Årets 5-dagars arrangerades på Smålandskusten med Oskarshamn som huvudort. O-ringen inleddes som vanligt med Bagheerastafetten. En sprintstafett med fyra löpare, två killar och två tjejer i åldern



14-16 år. Almby IK ställde upp med två lag. Lagen kämpade bra i den tuffa konkurrensen. I lagen ingick Julia Vestman, Ebba Vestman, Klara Isenström, Måns Dahlberg, Annie Lindkvist, Freja Isenström, Alma Lindkvist och Adam Montén.

Ungdomens tiomila

Helgen efter genomfördes ungdomens 10-mila, denna gång sydväst om Borås. Det är en av Sveriges största ungdomsstafett med 80 anmälda lag i HD14-stafetten och runt 90 lag i HD20-stafetten. I år fick Almby IK tyvärr inte ihop något lag till HD14-stafetten, men vi hoppas på bättring till kommande år. HD20-stafetten har tio sträckor där de första tre sträckorna springs i mörker. Vi ställde upp med ett ungt lag som hävdade sig väl i den tuffa konkurrensen, det lovar gott för framtiden. Laget slutade på en fin 44:e plats.

Distriktsmatchen

Distriktsmatchen är en tävling i två dagar mellan Värmland, Södermanland, Östergötland och Örebro läns 13-16-åringar. Den här gången genomfördes kampen i Östergötland. Första dagen var det individuell medeldistans och andra dagen var det sprintstafett i Linköping. Medverkande från Almby IK gjorde Ebba Vestman, Julia Vestman, Annie Lindkvist, Emma Lindkvist, Måns Dahlberg, Adam Montén.

Ungdoms-SM

Den 30:e augusti - 1 september avgjordes USM i Härnösand. Från klubben deltog Julia Vestman, Annie Lindkvist, Måns Dahlberg, Emma Lindkvist, Adam Montén och Sixten Widmark. Totalt följde 15 ungdomar från distriktet med på den gemensamma resan. På fredagen genomfördes sprinten i centrala Härnösand. Bäst från klubben lyckades Sixten med en fin sjundeplats i H16. Ännu ett SM-löv till Sixten!

Även Adam hade ett topplopp på gång, men tyvärr förstördes hans chanser genom en arrangörsmis. En grind som stängdes och låstes för tidigt gjorde att Adam, som startade sent, inte kunde komma åt en av sina kontroller och därmed blev felstämplad.

På lördagen var det långdistans på programmet, nu på berget Vårdkasen. Det bjöds på tuffa och svåra banor som blev utslagsgivande. Denna dag lyckades Måns bäst av almbygänget, ha tog en finfin niondeplats i den tuffa konkurrensen. Ett första SM-löv till Måns, snyggt! Även Annie gjorde ett bra lopp och slutade på en fin 15:e plats.

Till söndagens distriktsstafett hade Örebro tre distriktslag. Det blev en väldigt spännande tävling med stora svängningar. Slutligen var det ÖLOF lag 1 som lyckades bäst och kom in på en fin 9:e plats av 78 startande lag. Tre av de fyra sträckorna sprangs almbylöpare, nämligen Emma, Måns och Sixten. Den

fjärde löparen i laget var Moa Petterson från Tisaren, men även hon har en almbykoppling då hon tävlar för oss i skidor.



Måns med sitt SM-löv

DM

Under året deltog flera av klubbens ungdomar i de DM-tävlingar som arrangerades och flera av dem tog framskjutna placeringar, se tabellen nedan över pallplaceringar vid DM-tävlingar.

Pallplaceringar vid DM-tävlingar

	Flickor	Pojkar
Sprint DM	Tredje plats D14: Ebba Vestman Andra plats D16: Annie Lindkvist Tredje plats D16: Emma Lindkvist	Första plats H16: Sixten Widmark Tredje plats H16: Måns Dahlberg Andra plats H17-20: Alvin Isenström
DM Sprintstafett	Tredje plats D13-16: Julia Vestman, Annie Lindkvist	Första plats H13-16: Måns Dahlberg, Sixten Widmark Andra plats H13-16: Adam Montén, Emma Lindkvist



DM Medel	Andra plats D12: Alma Lindkvist Andra plats D14: Ebba Vestman Första plats D16: Emma Lindkvist	Tredje plats H10: Arvid Kleveback Första plats H16: Adam Montén Tredje plats H16: Sixten Widmark
DM Lång	Andra plats D12: Alma Lindkvist Andra plats D14: Ebba Vestman Första plats D16: Emma Lindkvist Tredje plats D16: Julia Vestman	Andra plats H10: Oscar Carlsson Tredje plats H10: Folke Björkstедt Tredje plats H16: Adam Montén
DM Natt	Andra plats D12: Freja Isenström Andra plats D14: Ebba Vestman Andra plats D16: Emma Lindkvist	Första plats H16: Sixten Widmark Andra plats H16: Måns Dahlberg Tredje plats H16: Adam Montén
DM Stafett	Första plats D13-16: Julia Vestman, Annie Lindkvist, Ebba Vestman, Emma Lindkvist	Först plats H13-16: Sixten Widmark, Adam Montén, Måns Dahlberg



Pallen på DM Natt i H16 - Måns, Sixten och Adam



Daladubbeln

Den 19-20 oktober tillbringade åtta almbyungdomar och några föräldrar helgen i Falun för att ännu en gång vara med om Daladubbeln - den roliga tävlingen som avslutar orienteringssäsongen för Sveriges alla orienteringsungdomar. På lördagen sprang ungdomarna en tvåmannastafett och på söndagen patrull, och då med eller utan utklädnad. Ungdomarna kämpade väl med fina insatser i den tuffa och bitvis leriga terrängen vid Lugnet. Den mest framskjutna placeringen tog Måns Dahlberg och Sixten Widmark. De slutade på en fin sjätteplats i totalresultatet i klassen H16.

Senior- Kavlar och Stafetter

Tiomila

I år hade vi både ett damlag och ett herrlag med. Vi hade ett damlag 2019 men det har inte varit så vanligt de senaste åren. Och 2005 hade vi ett herrlag med i tävlingen. Så vi deltog och lärde oss mycket till nästa år. 2025 går tävlingen i Finspång.

Jukola Kaveln

Vi har tävlat i Jukola kaveln även i år. Det är en mäktig stafett med 1 615 herrlag på startlinjen, med 7 st löpare i varje lag. Hela världseliten är där. Även kompis lag som sprang för 20 år sen. Eller pensionärer som inte platsar i klubbens första lag, bildar ett eget lag. Vi hade 2 st herrlag. och alla presterade bättre än sin förmåga. Mycket tack för våra snabba juniorer som inspirerade övriga i laget. Vår placering i år, första laget blev 160 i stället för 257 året innan. Andra laget blev 516 i stället för 818 året innan.

Venla kaveln (damernas stafett) hade nästan 1 400 lag med 4 damer i varje. Vi hoppas på minst ett damlag 2025 från Almby IK.



25-Manna

I år gick 25 manna i Handen söder om Stockholm. Det är häftigt att åka iväg på hösten med klubben och tävla tillsammans tjejer och killar i ålder 13-70 år. Att få bättre och bättre placering varje år, är en bonus. I år fick vi placering 107 av 355 lag. 2023 hade vi placering 144 av 340 lag.

Träningar och Tävlingar (40-80 år)

Vi är många som tränar och tävlar varje vecka. Om det inte är träningar i klubbstugan tisdagar och torsdagar så deltar vi t ex på OK Milans eller Lindebygdens träningstävlingar. På vinterhalvåret är det Ullmax vinterserie som gäller (natt tävlingar och en dag).

Våra pensionärer och daglediga har en egen tour "Veterantouren" på torsdagar. Den startar i början av april och slutar i oktober, ca 20 st deltävlingar. Almby IK brukar arrangera den första och sista. Övriga veckor delar klubbarna i Närke på.



Orienteringsarrangemang 2024

Under året har föreningen arrangerat 11st tävlingar av olika storlek och de mest omfattande var naturligtvis **Närketävlingarna** som genomfördes i början av maj där hela Sveriges elitlöpare deltog.

Tävling	Tävlingsdatum	Nivå
Ullmax Vinterserie, deltävling 3	2024-01-18	Närtävling
Veteran OL #1	2024-04-04	Närtävling
Swedish League, #4, medel (WRE)	2024-05-09	internationell tävling
Swedish League, #5, lång (WRE) +	2024-05-10	internationell tävling
Närkekvartetten, dag 1-4	2024-05-11	nationell tävling
Stafettligan, #4, Örebro	2024-05-12	nationell tävling
Fyrklöver #2 2024	2024-05-23	närtävling
Dubbelfajten	2024-09-08	distriktstävling
Veteran-OL #19 FINAL	2024-10-10	närtävling
Nattsprintcupen "Älgen" 2024	2024-11-07	klubb tävling

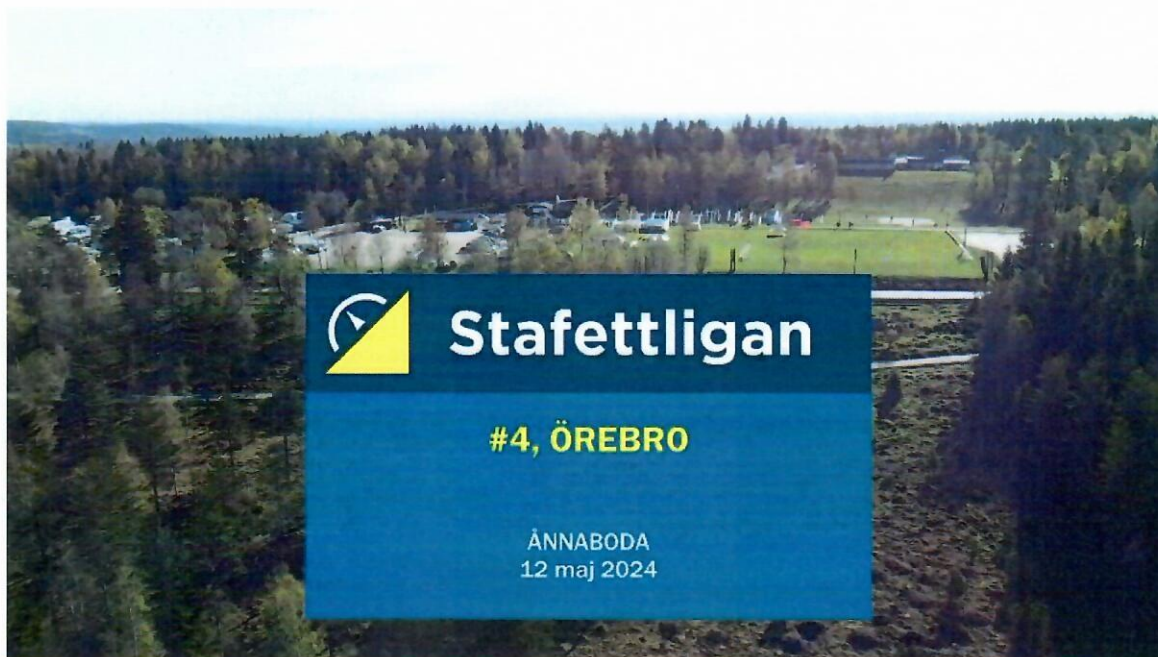
Almby IK arrangerade tillsammans med Hagaby Golf dag-3 och 4 av Närketävlingarna och det var ett mycket lyckat arrangemang under otroligt fina och soliga dagar i Ännaboda.





Svenska Stafettligan är en ny tävling som genomförs som ett antal deltävlingar för att utse Sveriges bästa klubbtag inom klassen damer respektive herrar.

Det genomförs också ungdomsstafetter i två klasser och Almby kom på en riktigt fin 9:e placering i klassen UNGDOM-16 av 57 startande lag från hela Sverige.



Stafettligan Webb-TV sändes också via IOF-TV (Internationella Orienteringsförbundet) och för den som missade sändningen finns den att titta på via Youtube: <https://youtu.be/8e-eNeBMnTg?si=u0h-hpVEdWiOfMI>

SKIDOR

Almby IK har 2024 bedrivit barn- och ungdomsverksamhet på skidor/rullskidor under större delen av året. Vi har haft ungdomar som tävlat på USM på hemmaplan i Ånnaboda och vi har även varit på läger i Idre.

Träning

Våra träningsdagar har varit måndagar och onsdagar och bedrivits på konstsnöspåret i Ånnaboda och långspåren i Kilsbergen. På försäsongen har vi bedrivit barmarksträning vid Ljungstugan, men fokus har legat på rullskidor. Vi har varit ca 14 aktiva åkare i åldern 12-16år.

Vi har varit två huvudtränare, Fredrik Kylborn och Robert Vestman, och två hjälptränare Caroline Lindskog och Anders Lindkvist.

Tävling

Åkare från Almby IK har varit representerade i mindre lokala "prova-på-tävlingar" till USM, men även DM och Vasaloppet 30.

Läger

Vi var på klubb läger på Idre fjäll vecka 50 och vissa åkare var även på riksläget i skidorientering i Orsa Grönklitt i början på året.

Mot slutet av säsongen åkte sex ungdomar (HD15-16) till Järpen på Folksam cup och fyra ungdomar (HD13-14) på Ski Team cup i Örnsköldsvik. På dessa cuper representerade ungdomarna Örebro läns skidförbund och tävlade tillsammans med andra länsåkare.



Arrangemang

Almby IK var medarrangör på USM i Ånnaboda i februari tillsammans med Garphyttan. Fantastiska förhållanden med fina spår och minusgrader.

Vi hade med sju tävlande ungdomar som körde distans, sprint och stafett.



Sixten Widmark USM 2024 Ånnaboda

LÖPNING

2024 var året som Bo Persson blev världsmästare på Veteran-VM i Göteborg. Bo vann VVM-guld på 6km terräng och tog VVM-brons på 5000m bana. Bo tog även IVSM-guld i M75 på 800m, 1500m och 5000m.

Träning

Organiserade tisdagsträningar erbjöds under hela året. Under vinterhalvåret tränade vi distanslöpning, night trailrun, och under sommarhalvåret tränade vi intervall- och tröskelträning. Organiserad juniorträning "mini night trailrun" (löpning/orientering) erbjöds torsdagar, vinterhalvåret, då det inte var organiserade ungdomsorienteringen.

Almby IK har, likt 2023, kunnat erbjuda organiserad löpträning både sommarhalvåret och vinterhalvåret för alla åldrar.

Sommarträningen erbjöd 20 pass med ett snitt på 15 deltagare per träning. En ökning med tre personer/pass jämfört med 2023.

Vinterträningen erbjöd 22 pass med ett snitt på 16 personer/pass. En minskning med två personer/pass jämfört med 2023.



Tävling

Tävlingsaktiviteten har tyvärr gått ner. Vi har varit representerade i tävlingar i allt från små lokala terrängtävlingar, DM-tävlingar till Veteran-SM och Veteran-VM!

Vi kan glädja oss åt fina framgångar genom Bo Persson med både veteran-SM medaljer och veteran-VM medaljer. Bo tog veteran-VM guld i 6km terräng och brons på 5000m bana (M75).

Statistik

Individuella Veteran-VM framgångar

5000m bana M75 Bo Persson 3:a

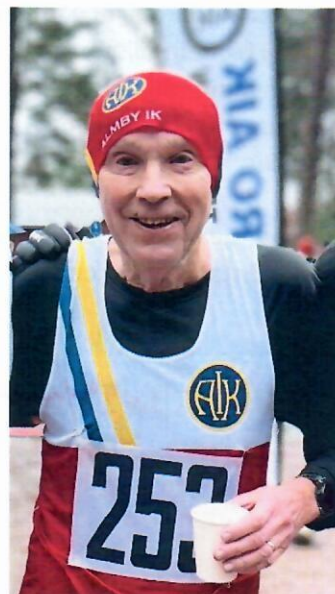
6km terräng M75 Bo Persson 1:a

Individuella Veteran-SM framgångar

800m inne M75 Bo Persson 1:a

1500m inne M75 Bo Persson 1:a

3000m inne M75 Bo Persson 1:a



Bo Persson

Arrangemang

Almby IK arrangerade knatteknat i stadsparken den 26maj. Ett mycket lyckat arrangemang med många barn.



MOTIONSGRUPPEN

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
Anders Jakobsson	Ledamot

Motionsgruppen har hållit några enstaka möten och några arbetsmöten under året.

Året inriktades på Natur- och Fotopasset och under hösten har vi dessutom medverkat vid skolornas orienteringsutbildning.

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

Naturpasset och Fotopasset 2024

Naturpasset har 35 orienteringskontroller i skogen på 3 kartor, Reträtten, Sörbyskogen och Sommarroskogen. Vi har inte kunnat använda Markaskogen då renoveringsarbetet med motionsspårets belysningsstolpar mm har pågått.

Vi hade 10 naturpasskontroller i Reträtten, 10 i Sörbyskogen och 15 i Sommarroskogen.

Fotopasset hade 32 "kontroller" markerade på en ny sprintkarta över centrala Örebro med 32 foton som skall kombineras ihop med rätt kontroll.

De båda passen har funnits att köpa mellan den 1 maj och 30 september. Försäljning har skett hos **Almby IK, Lindells, Acacia blommor Tybble, Café Skogen, Naturkompaniet och Norra Cykel.**

Epiroc är en återkommande kund som låtit personalen få välja ett pass som *Friskvård*.

Sålda pass: 2024

Naturpass	110	(141 år 2023)
Fotopass	139	(174 år 2023)
Totalt	249	(315 år 2023)

De som köpt natur- eller fotopass och besökt de flesta kontrollerna, deltar i en tävling med Presentkort som priser. Man lämnar in sitt startkort ifyllt med koderna som finns vid kontrollerna som lottats fram som vinnare till prisutdelning i Ljungstugan.

2024 års vinnare, 10 st, har meddelats att de vunnit och priser i form av presentkort på nya Natur-



Fotopass 2025 som skickas till dem.

Samverkan med skolorna

Vi har erbjudit skolorna, ett antal orienteringskontroller att träna på. T ex den nyreviderade kartan över fasta kontroller och naturpasskontrollerna.

Vi har sedan många år samarbetat med Kunskapsskolan där vi säljer kartor med fasta kontroller för övning, samt att vi hjälper till med banor till Examination.

Vi har haft en svårare bana till år 8-9 och en lite kortare till år 6-7. De äldre eleverna använder Sport-Ident till examination. Det finns även andra skolor, såsom Hannaskolan, som har använt våra banor till tävling och examination.

Under hösten kunde vi arrangera skolorienteringar i Markaskogen då arbetet med Markaspåret låg nere en tid.

Några skolor har köpt kartor och själva lagt banor och satt ut kontroller!

Skolgårdskartor

Skolgårdskartan för Birgittaskolan - Åsbackaskolan har färdigställts.

Veteranorienteringarna

Vi arrangerade 2 tävlingar i Sommarroskogen, den första den 4 april med 76 deltagare och finalen för veteranorienteringarna den 10 oktober med 85 deltagare, efter finalen var det fika med tårta i Ljungstugan. Banläggare var Stig Andersson.

Motion gm Gunilla



SAMMANFATTNING ALMBY IK 2024

Almby IK har fortsatt på den inslagna linjen att vara en stark och pålitlig ungdomsförening, det har vi levt upp till inom våra fyra verksamheter. En starkt bidragande orsak till detta är våra kompetenta och energiska ungdomsledare. Förutom en bred träningsverksamhet har klubben även visat framfötterna tävlingsmässigt med ett SM-guld i MTB och flera framskjutna placeringar på USM i orientering, samt flera kavelsegrar i ungdomsklasserna på våren orienteringar.

Bland de äldre kan vi glädja oss åt ett SM-guld i MTB, H30 till Filip Eidemar och VM-guld i löpning för äldre gentleman till Bo Persson. Vi fick också ett SM-guld i orientering till Nils Olof Bodin.

Klubben har under året svarat för flera framgångsrika arrangemang. Tillsammans med Garphyttans IF arrangerade Almby IK ett succéfullt ungdoms-SM på skidor i Ånnaboda. Även på orienteringssidan hade vi ett större arrangemang under våren, denna gång tillsammans med Garphyttan, Hagaby Golf och KFUM Örebro orientering. Utöver dessa stora arrangemang har vi åter arrangerat Knatteknatet och ett flertal mindre orienteringstävlingar.

Almby IK har en stabil ekonomi, mycket tack vare inkomster från ovan nämnda arrangemang. Klubben är beroende av att kunna genomföra större arrangemang för att kunna fortsätta bedriva den verksamhet vi har och kunna fortsätta utvecklingen framöver.

Arbetet med att utveckla vår klubbstuga Ljungstugan har fortsatt under 2024 och kommer så att göra även 2025. Mycket av de insatser som gjorts kan vi tacka Bengt Björndahl, Per Åke Hull och Valter Fall för.

Slutligen vill styrelsen framföra ett stort TACK till alla medlemmar för era insatser under 2024. Utan föreningens medlemmar vore Almby IK ingenting. Nu är vi en bit in på 2025 och vår förhoppning är att klubben Almby IK ska fortsätta att utvecklas.

Örebro i mars 2025


Lasse Lundberg
Ordförande


Lennart Nordlander


Carl Lindén


Valter Fall