



# Almby Idrottsklubb



## VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2022



# FÖRENINGSGEMENSAMT

## Huvudstyrelsen

Styrelsen har haft följande sammansättning:

|                      |                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------|
| • Lasse Lundberg     | Ordförande                                             |
| • Lennart Nordlander | Kassör                                                 |
| • Valter Fall        | Sekreterare                                            |
| • Rikard Zaxin       | Ledamot och sektionsordförande, Cykel (t o m november) |
| • K-G Wahlström      | Ledamot och sektionsordförande, SOL                    |
| • Ulrika Schortz     | Suppleant                                              |
| • Lars Pettersson    | Suppleant (ledamot fr o m november)                    |

Styrelsen har haft 12 protokollförda möten under året.

## Medlemsstatistik 2022

Totala antalet betalande medlemmar för 2022: 601 st.

## Ekonomi

Almby IK har gjort en förlust år 2022 på drygt 470 000 kr. Detta beror nästan helt på att vi inte ordnat några större arrangemang inom någon sektion, förutom 10MILA som vi arrangerade tillsammans med Hagaby Golf, i Ånnaboda.

Denna tävling blev inte bara framgångsrik gällande tävling och arrangemang, utan gav vår förening ett kraftigt överskott på lite drygt 1 200 000 kr.

Största delen av detta överskott har vi överfört till Almby IK's resultat, så att det slutligen landade på **+203 908 kr.**

Resterande del har vi avsatt till, dels 100 års-jubiléet, dels till fortsatt renovering av Ljungstugan.

Vi står nu ännu starkare inför framtiden, och likviditeten och soliditeten har ytterligare förbättrats.

I övrigt hänvisas till Resultat- och Balansräkning för Almby IK år 2022

## Corona (Covid-19)

Även under 2022 påverkades verksamheten av den rådande pandemin. Under våren kunde verksamheten sakta gå över till något som liknade det mer normala.

Med distans till dessa år med Covid kan vi konstatera att Almby IK har klarat sig relativt bra och detta mycket tack vare fantastiska insatser av våra ledare som hittat nya lösningar för att få verksamheten att fungera.

## Anställning

Under året har vi haft Maria Kylborn anställd på 50 % till en början för att senare under året gå upp till 100%. Maria har under våren varit involverad i 10MILA och framför allt fortsatt vara ett stöd till



styrelsen och föreningens sektioner. Detta har varit en ovärderlig del för att fortsätta utvecklingen av föreningens verksamhet och att avlasta medlemmarna.

### **Örebro föreningsråd**

Almby IK är medlem i föreningsrådet och har skrivit under samverkansavtalen mellan kommunen och ideella sektorn.

Föreningsrådet har under året erbjudit ett stort antal utbildningar och "runda bordssamtal". Bland annat har ordförande deltagit och berättat om föreningens verksamhet och hur man jobbar med stora idrottsarrangemang,

Almby IK har tagit initiativ till att skapa ett nätverk för anställda inom ideella sektorn. Vid dessa träffar har ordförande deltagit tillsammans med Maria Kylborn. Vi hade under våren besök av gruppen som fick höra om Almby IKs verksamhet.

### **Örebro skidallians**

Även under 2022 har Almby IK varit 1/3 av Örebro skidallians. Föreningen har varit representerad av Lasse Lundberg (ordförande våren, ledamot hösten), Fredrik Kylborn (ledamot våren) och Eric Wedin (ledamot hösten 2022).

Fokus har främst varit att utveckla och sköta konstsnöspåret i Ånnaboda, vilket är en förutsättning för den mesta skidverksamheten i Örebro kommun. Alliansen hade ett avtal under säsongen 2021/22 som infattade uppdraget att tillverka och köra ut snö samt att sälja och kontrollera spårkort.

Totalt såldes det 7 037 spårkort (5 650 dagkort och 1 387 säsongskort).

Medlemmar i Almby IK har deltagit som spårvärdar och spårkortskontrollanter. Ett 14-tal medlemmar har deltagit vid ett eller flera tillfällen.

Under våren startade en dialog om ett nytt avtal och efter många diskussioner landade under hösten ett avtal som innebär att alliansen arrenderar området kring spåren i 10 år. I övrigt omfattar avtalet samma som ovan.

Under året sökte alliansen USM på skidor 2024, vilket vi tilldelades under hösten. Inledande planering har påbörjats.

### **Områdesgruppen i Brickebacken**

Almby IK ingår i områdesgruppen och är medlem i föreningen Trädet. Almby IK har haft en passiv roll under 2022.

### **Kartritning skolkartor**

Under året har vi fortsatt arbetet med att ta fram skolgårdskartor för Örebro kommuns skolor med elever i årskurs 4-6. Kartorna har ritats och slutproducerats av Anton Frendelius.

### **Segersjödagarna**

Under året har Almby IK inlett ett samarbete med arrangörerna av Segersjödagarna (Fälttävlan inom ridsport) och där vi tog på oss uppdraget att sköta parkering, soptömning samt vara med och resa tält. Ett 15-tal Almbyiter var engagerade i uppdragen under augusti. Förhoppningen är att detta ska bli ett långsiktigt samarbete som vi tillsammans kan utvecklas.

### **Kommunikationsplan**

Under hösten tog vi tag i arbetet med att ta fram en kommunikationsplan för föreningen. Denna ska



ligga som grund kring hur vi kommunicerar i framtiden och vara ett komplement till övriga styrande dokument.

Inför detta arbete bildades en arbetsgrupp som bestod av K-G Wahlström, Carl Lindén, Ulrika Schortz och Maria Kylborn. Arbetet kommer att fortsätta under 2023.

## Hemsida

Efter att beslut tagits på RF-nivå om att nuvarande plattform för webbsidor skulle upphöra den 31 december och att allt stängs ner, bestämde vi att starta arbetet med en ny sida. Ledande i detta arbete har varit Björn Alpberg och Maria Kylborn. Lagom till jul kunde vi släppa den nya sidan med samma adress som tidigare [www.almbyik.se](http://www.almbyik.se)

## Almby IK Folkbildningstimmar 2022

Cykel – 499 timmar

Friidrott (Löpning) – 172 timmar

Orientering – 651 timmar

Skidor – 144 timmar

**Totalt – 1466 timmar**

## FASTIGHET

### Ljungstugan

Under året har det mest handlat om att förvalta vår samlingspunkt, Ljungstugan. Arbete påbörjades med att renovera styrelserummet och detta målades om under året.

### Markaspåret

Markaspåret och Markaskogen är navet i föreningens träningsverksamhet.

Under året beslutade Örebro kommun att påbörja arbetet med att byta ut belysningen på den nuvarande elljusslingan. Tyvärr stötte arbetet på problem både när det gällde miljö och ekonomiska frågor. Arbetet stannade därför upp och kommer att återupptas under 2023.

När det gäller skogen har angreppet av granbarkborre som startat tidigare, eskalerat under 2022. På många håll är skogen ett enda stort plockepinn. Det svider verkligen i hjärtat att se detta förfall.

Vårt avtal med Örebro kommun avseende Markaspåret och skidspår på Gustavsviks golfbana gick ut under året. Kommunen ville sänka ersättningen rejält och detta utan någon möjlighet till förhandling, vilket gjorde att föreningen tackade nej.

Samtidigt lyckade vi få till ett nytt skötselavtal för MTB-lederna som ger cyklisterna nya möjligheter.



## **Almby IK - CYKEL**

|              |                 |
|--------------|-----------------|
| Ordförande:  | Rickard Zaxin   |
| Ekonomi:     | Henrik Eriksson |
| Sekreterare: | Linda Tesell    |
| Ledamot:     | Lars Pettersson |
| Ledamot:     | Carl Lindén     |
| Ledamot:     | Nils Forsman    |
| Ledamot:     | Peter Lovén     |

### **Här följer en sammanfattning av vårt arbete under 2022.**

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.

När vi blickar tillbaka på 2022 ser vi glädje, framgång, motgång men framförallt en stor utveckling och kämparanda. Vi fram emot 2023 och alla dess höjdpunkter tillsammans med våra fantastiska cyklister.

### **Träningar**

Den 4 april började säsongens träningar utomhus för samtliga cyklister. Vårsäsongen avslutades midsommarveckan med grillning (och bad) uppe i Ånnaboda. Höstsäsongen drog sedan igång den 22 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 medans torsdagar är träningarna för de mer avancerade barn och ungdomsgrupperna. Då Örebro kommun hade stängt av Markaskogen under våren tvingades vi hålla samtliga träningar på andra platser vilket innebar att vi inte kunde ha gemensamma startplatser för alla grupperna. Det är värt att notera att antalet deltagare på träningarna var mindre under våren än hösten då vi kunde samlas på samma ställe

Totalt så har över 160 barn, ungdomar och vuxna (109+ 51) medlemmar deltagit minst 3 gånger i våra träningar.

Äldre ungdomar har även haft distans träning på söndagar vintertid och när utomhussäsongen tog slut så har vi fortsatt med löpträning för att sedan flytta inomhus efter nyår för att köra testcykel och styrka.

Det är våra fantastiska ledare som har gjort alla dessa träningar möjligt och vi ser framåt ett nytt år med en mängd roliga träningar och cykling.



## **Tränarutbildning**

Under 2022 genomfördes inga tränarutbildningar.

## **Läger**

Den 11-12 juni genomfördes ett mycket uppskattat läger i Högbo Bruk med över fyrtio deltagande cyklister och föräldrar.

## **Tävling**

### **SM i Järfälla, Stockholm**

SM i MTB avgjordes 21-24 Juli vid Bruket, Järfälla Stockholm. Almby IK hade deltagare i klasserna P13-14, P15-16, Herrar Elit, H30, och H50, totalt 8 deltagare. (Sjatten och Svante Didrikson deltog även i P11-12 samt 9-10. Dessa klasser har dock ej SM status).

SM startade på torsdagen med XCT för alla klasser utom Elit och Junior. Detta är en slags Time trail som körs över ett kortare varv och individuell start. Placeringen i den följande XCO tävlingen baseras på resultatet i XCT loppet.

Resultaten var lite skiftande, i P13-14 så blev Arvid Linden bäst placerad av Almbykillarna på en 10:e plats och Viggo Lindbom kom in som 49:a. Det var 63 st som kom till start. För P15-16 så kom David Stomberg först in på en 10:e plats följt av Marius Röstbakken på plats 29 och Gustav Enhörning på plats 45. I Herrar 30 kom Filip Eidermar in som 11.

På fredagen körde elit och juniorer XCC, kortbana, där startade endast Adam Pettersen i elit, han gjorde ett mycket bra lopp och kom in på en 20:e plats.

På Lördagens XCO för P13-14 låg Arvid Lindén bra med i andra klungan under hela loppet men förlorade spurtan om fjärdeplatsen och rullade in på en 7:e plats, Viggo Lindbom gjorde ett starkt lopp där han hela tiden plockade placeringar och kom in på plats 29.

Filip Eidermar kom på 10 plats i H30 och Magnus Pettersen kom in som 12:a i Herrar 50, bra kört av båda.

Söndagen bjöd på XCO för P15-16 och Herrar Elit. I P15-16 låg David Stomberg med bra första varvet men fick sedan tekniska problem och var tvungen att byta bakhjul, men han lyckades komma in på en 23:e plats. Marius Röstbakken kom in på 26:e plats följt av Gustaf Enhörning på 27:e plats.

Tävlingen avslutades med XCO för Elit, Tyvärr blev Adam Pettersen tvungen att bryta loppet.

### **SWE CUP XCO**

Utöver SM så har Almby haft deltagare på samtliga 9 SWE CUP tävlingar i XCO under 2022 med som mest 11 startande och ett antal podium platser (top 5).



## Träningstävlingar

Den 2 Juni genomfördes en träningstävling i sandtaget utanför Pålsboda.

Tanken var att barnen skulle få uppleva lite hur det är att cykla på en tävling med många av dom delar det innebär, anmälan, nummerlapp, startfålla och medtävlan. 27 glada startande barn deltog! Fantastisk uppslutning av föräldrar som hjälpte till.

## KM

Årets KM genomfördes söndagen den 5 september vid Ljungstugan. Tävlingarna bestod dels av prova-på-tävling för de yngre barnen som körde en kortare och lite enklare bana och där ingen klubbmästare korades. Samt en tävling för de äldre på en varvbana med följande resultat:

- Herrar: Adam Pettersen
- Damer : Karin Gustavsson
- P 15-16 Marius Röstbakken
- F 15-16 Michelle Johansson Merten
- P 13-14 Arvid Lindén
- F 13-14 Tuva Fureli
- P 12-13 Gustav Fureli
- F 12-13 Liv Rasmussen

## Bergslagsloppet 2022

På grund av för få föranmälda togs beslutet att inte genomföra Bergslagsloppet 2022 då det troligtvis hade inneburit en ekonomisk förlust för Almby IK. Bergslagsloppet kommer att läggas på is till vidare för att ersättas med andra aktiviteter för att finansiera verksamheten.

## Leder i Markaskogen och Ånnaboda

Under 2022 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 cykling bara. Det innebär också en genomgång av pump tracken inför säsong.

Då Markaskogen var avstängd under våren så genomfördes ingen arbetsdag, däremot genomfördes en inventering samt prioritering över vad som behöver göras i samråd med Örebro kommun.

Almby IK märkte även upp cykelleden runt Hemfjärden samt Tysslingen.

//

Cykelstyrelsen



## ORIENTERING

Sektionsstyrelsen har haft följande sammansättning:

|                                      |                 |
|--------------------------------------|-----------------|
| Karl-Göran Wahlström                 | Ordförande      |
| Björn Alpberg                        | Vice ordförande |
| Mona Hull                            | Kassör          |
| Anders Lindkvist (fr.o.m. september) | Ledamot         |
| Annica Kristoffersson                | Ledamot         |
| Fredrik Kylborn                      | Ledamot         |
| Gunilla Frendelius                   | Ledamot         |
| Mats Carlsvärd                       | Ledamot         |
| Per Håstlund                         | Ledamot         |
| Robert Vestman                       | Ledamot         |
| Yvonne Franzén                       | Ledamot         |

### Allmänt

Sektionen för skidor, orientering, löpning och motion.

Verksamheten inom skidor, orientering, löpning och motion (SOL) har haft ett mycket framgångsrikt år.

Arbetet har bedrivits i enlighet med den verksamhetsidé och den vision och de mål som fastställts av huvudstyrelsen. För mera info kring vad som hänt under året och vilka resultat vi uppnått hänvisas till redovisningar nedan.

Särskilt bör dock här inledningsvis framhållas den omfattande ungdomsverksamhet som bedrivits. Ett mycket lyckat år som är bland det bästa föreningen haft med såväl stort antal ungdomar som mycket bra resultat med potential för framgångsrika år.

I övrigt har vi haft ett arrangemang i världsklass i form av ett 10-mila som av många rankas som det bästa 10-mila någonsin och som dessutom medfört att klubbens stärkts ytterligare.

Skidor har bedrivit ett imponerande arbete trots snöbrist men bland annat tack vare konstsnöspåret i Ånnaboda haft en kvalitativt mycket bra verksamhet. Löpning har skapat många utmärkta tillfällen till bra grundträning för aktiva inom Almby IK men även erbjudit bra träning för löpare från andra klubbar.

Motion har liksom tidigare år genomfört populära natur- och fotopass av mycket bra omfattning och kvalitet.



## Barn- och ungdomsverksamhet, orientering

Tack vare att restriktionerna från pandemin togs bort i början av året kunde både tränings- och tävlingsverksamhet återgå till det normala.

Vi har likt föregående år kunnat erbjuda träningstillfällen under hela året med en vår- och hösttermin där alla grupper har träffats på torsdagar för klubbträning (ca 10 tillfällen per termin). Under året har vi återigen kunnat nyttja vår fina klubbstuga för samlingar före och efter träning, något som betyder mycket för barnen och ungdomarna på ett socialt plan.

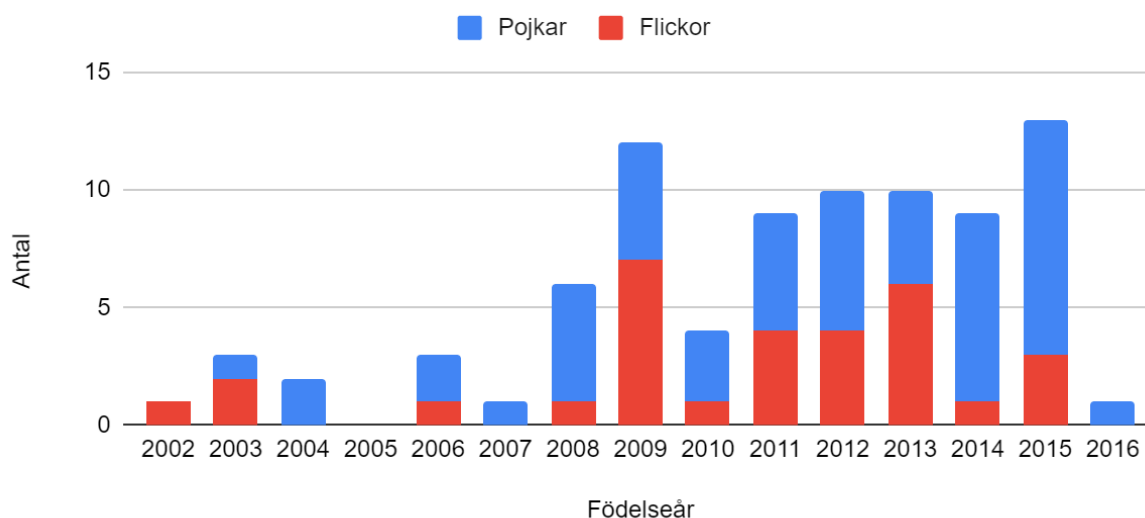
Några av de barn och ungdomar som deltar i vår träningsverksamhet väljer även att ta steget vidare till att bli tävlingsaktiva. Under året har våra orienteringsungdomar visat att klubben har en mycket stark ungdomsgrupp med en lovande framtid.

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 var den klubb med flest deltagare på de så kallade Fyrklövertävlingarna - "prova-på-tävlingar" för distriktets ungdomar. Almby IK hade i snitt över 40 startande ungdomar per deltävling. Men det märks även på de fina resultaten på traditionella tävlingar, som till exempel DM-tävlingarna.

## Antal aktiva barn och ungdomar inom orientering

Totalt 84 barn och ungdomar i åldersgruppen 6-20 år är registrerade som aktiva i klubben (jmf med 89 st, 2021). Årets åldersfördelning för flickor och pojkar visas i diagram nedan.

Orienteringsungdomar 2022





## Orienteringsledare

Ledargruppen har likt föregående år varit stabil med ett 20-tal ledare. Tre ledare har tillkommit under året: Hanna Hansson, Johanna Eriksson och Caroline Lindskog.

*Orienteringsledare för barn- och ungdomsverksamheten:*

Grön grupp (nybörjargrupp): Tobias Tapper och Elin Rimhagen.

Vit grupp: Ulrika Hallonkvist, Henrik Isenström, Hanna Hansson och Johanna Eriksson.

Gul grupp: Erik Sundeman, Karolina Björkstedt, Mikael Vestergård och Caroline Lindskog.

Orange-violett grupp: Robert Vestman, Gunilla Möller, Petra Martinsson, Anders Lindkvist, Magnus Carlberg och Annica Kristoffersson.

Svart grupp (juniorer-seniorer): Björn Alpberg, Yvonne Franzén, Nils-Olof Bodin och Anne Bodin.

Extra resurser: Mats Carlsvärd, Malin Wiklund, Anders Larsson, Gunilla Sandström, Henry Vestergård och Per Håstlund.

## Örebro Läns Orienteringsförbunds stipendier

För sina insatser under 2022 tilldelades Yvonne Franzen Årets ledarstipendium och Sixten Widmark Årets ungdomsstipendium.

Båda är värdiga mottagare av dessa utmärkelser.

## Träning

Likt de senaste åren har vi även detta år kunnat erbjuda klubbträningar under hela året. Under en vår- och höstterminen (ca 10 träningstillfällen per termin) har det organiserats klubbgemensam torsdagsträning för alla träningsgrupper, inkluderat nybörjargrupperna. 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 per termin. 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 svart träningsgrupp.

*Vårsäsong:* Upptakt för torsdagsträning hölls den 17 mars för alla träningsgrupper. Trots stort fokus på 10MILA-arrangemanget kunde vi erbjuda en bra träningsvår för våra ungdomar. Vårterminen avslutades i Sommaro den 9 juni med träning och hamburgerfest.

*Sommarsäsong:* Under sommarmånaderna var det mer sporadisk klubbträning. Löparsektionen erbjöd intervallträning "Summer Trail" på tisdagar och flera av ungdomarna passade på att springa "Milans poängtävling" för teknikträning.

*Höstsäsong:* Upptakt för klubbens gemensamma torsdagsträning var den 18 augusti. Under höstsäsongen skedde huvuddelen av träningarna i vårt närområde, men vi hann även delta på fyrklövertävlingar och de äldre ungdomarna sprang även en del i Kilsbergen. Hösttermin avslutades den 20 oktober med den traditionsenliga "Räv-OL", där några av kontrollerna består av rörliga kontrollpunkter - 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.



Efter avslutad hösttermin har de äldre orienteringsungdomarna fortsatt med gemensam torsdagsträning, "Night kids trail". Ett flertal av ungdomarna har även deltagit i träningstävlingarna "Ullmax Vinterserie". Vid sidan om orienteringsträningarna har ledarna för gul och orange-violett grupp dessutom ordnat med extra träffar för ungdomarna med roliga aktiviteter i Ljungstugan.

## Läger

### ÖLOF-läger

Under helgen den 21-22 maj deltog nio ungdomar och två ledare från Almby IK i ett helgläger för 13-16-åringar med övernattnin i Kilsbergsgården. Lägre arrangerades av ÖLOF Ungdomskommitté. På lägre fick alla deltagare ta del av ett program fyllt av flera roliga aktiviteter vid sidan om perfekt orienteringsträning. Det var ett mycket lyckat lägre som uppskattades av alla.

### Rikslägre i Idre

Under sista veckan i juni deltog fem ungdomar och två ledare från Almby IK på Svenska orienteringsförbundets ungdomsläger - Rikslägre - i Idre. Lägre vänder sig till ungdomar i åldrarna 13-16 år. Vid årets lägre deltog ca 450 ungdomar och ledare från hela landet. Lägre erbjöd massor av högkvalitativa orienteringsövningar i fantastisk fjällterräng. Dessutom innehöll veckan intressanta föreläsningar och många andra roliga aktiviteter.

## Tävlingssäsongen 2022

De senaste årens pandemirestriktioner var äntligen borta, vilket gav oss möjlighet till fler tävlingstillfällen. Här följer några av årets tävlingsaktiviteter för våra barn och ungdomar.

## Vårstafetter

Under våren deltog våra ungdomar med framgång i de stora vårstafetterna. På Måsenstafetten hade vi ett D14-lag och ett H14-lag och på Stigtomtakavlen hade Almby IK ett lag i HD13-16.

## Ungdomskavlen vid 10MILA

Klubben ställde upp med två lag i ungdomskavlen vid 10MILA i Ånnaboda. Alla ungdomar på plats, även de som deltog i tävlingen, hjälpte till under tävlingshelgen och bidrog till ett lyckat arrangemang.

## Sommarlandssprinten

På årets upplaga av sommarlandssprinten startade ett 40-tal ungdomar och omkring 15 vuxna. Som vanligt var det god stämning och mycket folk. Föreningens toppnotering i resultatlistan stod Johan Alpberg (H21), Alvin Isenström (H16) och Måns Dahlberg (H14) för, som alla fick kliva högst upp på pallen. Efter genomförda tävlingar övergick dagen i sommarlandsaktiviteter precis som det ska vara.

## Bagheerastafetten

Årets Bagheerastafett genomfördes med start och mål på Studenternas i Uppsala. Almby IK var i startfältet representerade av två lag med sammanlagt åtta starka löpare. På läktaren och längs banorna representerades klubben av betydligt fler och de starka supportrarna gjorde sitt yttersta för att heja fram till fina prestationer. Av 130 startande lag slutade Almby IK som 29:a respektive 97:a.



## Distriktsmatchen

Den 9-10 augusti gick Distriktsmatchen mellan Sörmland, Värmland, Östergötland och Örebro av stapeln. Denna gång i Eskilstuna. Av länets 35 deltagande ungdomar var 7 stycken Almbyiter. Det var Adam Montén, Emma Lindkvist, Arvid Andersson, Alvin Isenström, Sixten Widmark, Måns Dahlberg och Amandus Kraft som representerade föreningen.

Första dagen avgjordes medeldistansen, där Adam Montén tog en fin pallplats genom att komma trea i H14-klassen. Örebrodistriktet låg tvåa i distriktskampen efter första dagen. Därefter följde bad, bus och övernattnig på Vilsta Sporthotell.

Andra dagen var det dags för sprintstafett. Örebrodistriktet ställde upp med hela 9 lag och stod vid dagens slut som det segrande distriktet sammantaget över de två dagarna. Ungdomarna från Almby IK bidrog med många fina prestationer i distriktets stafettlag.

## Ungdoms-SM

Även i år var klubben representerad vid USM. I år genom Arvid Andersson i klass H15 och Alvin Isenström i H16.

Alvin och Arvid sprang både sprint- och långdistans och avslutade helgen med att representera distriktet i stafetten. Tävlingarna genomfördes 9-11 september söder om Stockholm.



På sprintdistansen placerade sig Arvid på 55:e plats av hela 125 startande i klass H15 och Alvin på 29:e plats av de 91 startande i klass H16. I långdistansen slutade Arvid på 42:a plats och Alvin på plats 26. I stafetten sprang Arvid och Alvin tillsammans med deltagare från KFUM Örebro orientering och laget kom i mål på 35:e plats. Det var en lyckad helg med ungdomar från hela landet.

## Ungdomens 10-mila

En av Nordens största ungdomstävlingar heter Ungdomens 10-mila. Det är en stafettävling med tre tävlingsklasser och upp mot 250 lag från hela Norden. I år hade Almby IK glädjen att skicka ett HD14-lag och ett HD20-lag till Ulricehamn.



*Vårt HD14-lag (bestående av Emma Lindkvist, Julia Vestman, Måns Dahlberg, Erik Kylborn, Tuwe Widmark och Adam Montén) som hamnade på en 8:e plats av 94 deltagande lag.*

### **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. Bland alla starka insatser kan nämnas att Almby IK var på pallen i samtliga DM-tävlingar i klasserna D14 och H14, varav under sex tävlingar på förstaplatsen.



*Almby IKs ungdomar på DM-stafetten*



## Pallplaceringar vid DM-tävlingar

|                         | <b>Flickor</b>                                                                                                                                                              | <b>Pojkar</b>                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sprint DM</b>        | Första plats D14: Emma Lindkvist<br>Andra plats D17-20: Sofie Bodin                                                                                                         | Första plats H14: Sixten Widmark<br>Andra plats H14: Måns Dahlberg<br>Tredje plats H12: Tuwe Widmark<br>Tredje plats H16: Alvin Isenström |
| <b>DM Sprintstafett</b> | Tredje plats D13-16:<br>Emma Lindkvist, Annie Lindkvist                                                                                                                     | Andra plats H13-16:<br>Sixten Widmark, Adam Montén<br>Tredje plats H13-16:<br>Arvid Andersson, Måns Dahlberg                              |
| <b>DM Natt</b>          | Andra plats D14: Emma Lindkvist<br>Andra plats D16: Elsa Carlberg<br>Andra plats D17-20: Sofie Franzén<br>Tredje plats D12: Ebba Vestman<br>Tredje plats D14: Julia Vestman | Första plats H14: Adam Montén<br>Andra plats H14: Måns Dahlberg                                                                           |
| <b>DM Medel</b>         | Andra plats D14: Emma Lindkvist                                                                                                                                             | Första plats H14: Sixten Widmark<br>Tredje plats H10: Arvid Hasselström                                                                   |
| <b>DM Lång</b>          | Första plats D14: Emma Lindkvist<br>Andra plats D12: Tuwa Montén                                                                                                            | Första plats H14: Sixten Widmark<br>Andra plats H14: Måns Dahlberg<br>Tredje plats H16: Alvin Isenström                                   |
| <b>DM Stafett</b>       | Tredje plats D13-16:<br>Annie Lindkvist, Lovisa Möller, Julia Vestman, Emma Lindkvist                                                                                       | Andra plats H13-16:<br>Sixten Widmark, Vilmer Sundeman, Adam Montén, Måns Dahlberg, Arvid Andersson                                       |

***Daladubbeln***

Daladubbeln är en patrulltävling för ungdomar från hela Sverige som varje år går av stapeln i skogarna runt Falun. I år var vi ett gäng på 26 personer från Almby IK som deltog i arrangemanget med totalt 2500 deltagare. Varje patrull består av två löpare i samma åldersklass som på lördagen springer stafett. På söndagen fortsätter tävlingen med att patrullen springer en lång bana tillsammans. Det sammanlagda resultatet från de båda dagarna är det som avgör vilka som står som vinnare i respektive åldersklass. I tävlingen finns en ytterligare tävling, nämligen en utklädnings tävling. Varje år koras de sex bästa utklädnaderna.



Almby IK ställde upp med åtta patruller och tre av dessa kom bland de sex första:

Sixten Widmark och Adam Montén H14 (2:a plats)

Måns Dahlberg och Erik Kylborn H14 (5:e plats)

Emma Lindkvist och Lovisa Thybeck (Lindebygdens OK) D14 (6:e plats)

Dessutom fick Lovisa Möller och Thea Lovén ta emot pris för bästa utklädnad: "Fiskaren och fisken".



## 10MILA

Tillsammans med Hagaby Golf stod Almby IK som arrangör av 10MILA den 7-8 maj. Tävlingsplatsen genomfördes med arena i Ånnaboda. Ett arrangemang som stötte på många problem på vägen fram till genomförande, en pågående pandemi, kriget i Ukraina, byte av tävlingsområde och konstsnö som inte ville smälta.

Pandemin lugnade ner sig, men vi var förberedda för att kunna sätta olika restriktioner i verket om det skulle vara nödvändigt.

Kriget i Ukraina innebar att vi inte fick tillgång till området inne på skjutfältet och även att vi ställdes inför att rysk och belarusiska löpare inte var aktuella att komma till Ånnaboda. Här hade vi ett fint samarbete med internationella och svenska orienteringsförbundet och hittade en bra lösning.

När det gällde konstsnö så fick vi Örebro kommun att ta ansvaret för att ta bort denna, vilket blev en dyr kostnad för kommunen, men den mesta snön var borta när tävlingen genomfördes. Vi hade under förberedelser och genomförandet ett nära och bra samarbete med Örebro kommun.



Ett arrangemang av denna storlek är inte möjligt att genomföra utan gott samarbete och utöver kommun har vi samarbetat med regionen, sponsorer och inte minst 10MILA-föreningen.

När det kommer till det tävlingsmässiga kan vi vara stolta för det vi genomfört. Vårt arrangemang fick mycket beröm från såväl deltagare som samarbetspartners, media och andra besökare.

Totalt hade vi runt 150 funktionärer involverade från Almby IK och vi hade några funktionärer på nyckel-poster:

Lasse Lundberg (generalsekreterare), Lennart Nordlander (Ekonomiansvarig), Yvonne Franzen (bemanningsansvarig), Torbjörn Jonsson och Peter Birath (Arena), Joakim Dahlberg och Mats Svensson (teknik), Annica Kristoffersson (information), Björn Alpberg (webbsändningen), Magnus Carlberg (ceremonier) och Maria Vestman (sjukvård).

Lasse Lundberg och Björn Alpberg har även ingått i ledningsgruppen tillsammans med Stefan Blomgren och Lars Persson från Hagaby Golf.

10MILA 2022 nominerades under hösten till årets arrangemang vid orienteringsgalan. Tyvärr nådde vi inte ända fram utan priset gick till O-Ringen.

På hösten hade vi en stor TACK-fest för alla funktionärer i Globen (Brunnsparken) där vi kunde hylla alla som varit delaktiga och också lovorda det samarbete som fungerat klockrent mellan Almby IK och Hagaby Golf.

## SKIDOR 2022



Under vintern och skidsäsongen 2021/22 kunde vi notera att skidintresset ökade. Barn- och ungdomsgrupperna växte återigen. Föreningens skidgrupper lade pandemiår och snöbrist på hemmaplan bakom sig. Vi kunde istället glädja oss åt en fantastisk arena vid konstsnöspåret i Ånnaboda med förstklassiga skidspår och riktig vinter. Stor tacksamhet till Örebro Skidallians och alla ni som arbetat med spåren!

Barmarksträningen under hösten 2022 kom delvis att samköras med cyklisterna så som tidigare år, men skidgruppen fick också förstärkning av att flera orienterare valde att börja träna skidor mer seriöst. Positiv respons från alla aktiva att ha gemensamma träningar och träffas över idrottssektionerna. Det blev en stark sammanhållning bland ungdomarna. Oavsett ålder eller kön var umgänget på topp. Den efterföljande duschen och fikan i Ljungstugan pågick till sena kvällen efter varje träning. Föräldrar och tränare hann också sitta ner i klubbstugan, ta en kopp kaffe, prata med varandra och glädjas över ungdomarnas aktiviteter.

### Ledare

Under 2022 har skidverksamheten haft följande ledare/tränare:

|                 |                                   |
|-----------------|-----------------------------------|
| Fredrik Kylborn | Maria Kylborn resurs              |
| Robert Vestman  | Emma Ganebäck vt-22               |
| Andreas Kumlin  | Tomas Yngström hjälptränare vt-22 |

Fredrik Kylborn har varit fortsatt tränaransvarig för verksamheten. Han är också representant för skidverksamheten i SOL-styrelsen.

### Träning

Under vårterminen, dvs januari t.o.m. mars, deltog totalt 42 barn/ungdomar (+17 jmf vintern -20/21). Gruppstrukturen ändrades till Grön (14 barn), Blå/röd (21 ungdomar) och Svart (7 ungdomar) med 13 respektive 25 träningstillfällen för de äldre ungdomarna. Samtliga skidträningar genomfördes i Ånnabodas konstsnöspår.



Sommarhalvåret bjöd inte på någon organiserad skidträning. Däremot kunde ungdomarna komplettera sin egen träning med att delta i någon av de andra idrotterna och träningstillfällen som Almby IK erbjuder. De flesta skidåkare tränar också orientering, löpning eller cyklar MTB.

Den organiserade rullskidträningen påbörjades i september och erbjöd 6 tillfällen innan det blev för halt och mörkt på vägarna.

Barmarksträningen med stavar (okt-dec) lockade 26 ungdomar och bestod av olika typer av skidgång, löpning med intervaller och styrka. Tyvärr uppstod tränarbrist och Almby kunde inte erbjuda de allra yngsta barnen barmarksträning inför skidsäsongen 2022/23.

Under verksamhetsåret 2022 erbjöds totalt 42 skidträningstillfällen, antalet är i stort sett konstant jämfört med år 2021.

### **Tävling – barn och ungdom**

Almby hade 30 tävlingsstarter fördelade på 7 barn och ungdomar under tävlingssäsongen 2021/22. Starterna var i sin tur fördelade på 14 tävlingar. (Vid större tävlingar som Tour de Mösseberg samt Volkswagen Ungdomscup har varje deltävling räknats som enskild tävling).

Tävlingar där Almby IK:s barn och ungdomar fanns representerat under säsongen 2021/22 var:

Konstsnöracet Skövde – 1 deltagare.

Invigningstävling Hällefors – 4 deltagare.

Tour de Mösseberg Falköping – 2 deltagare.

Kalhyttepremiären, Flipstad – 2 deltagare.

Aspelundsrundan/Stig Ingvarssons Minne Zinkgruvan – 2 deltagare.

Lilla Lospåret – 5 deltagare.

Volkswagen Ungdomscup, Örnköldsvik – 2 deltagare.

Hälleforsrännan – 1 deltagare.

Lilla Svenska Skidspelen, Falun – 3 deltagare.

### **Skidavslutning**

Vintern avslutades med ett skid-bad i Djupadalsbadet i Kumla. Med sedvanlig festis och kexchoklad.

### **Arrangemang**

Inga egna skidtävlingar arrangerades.

### **Utbildning**

Maria Kylborn deltog under året på ett webinarium, riktat som fortbildning till Svenska Skidförbundets certifierade Skidcoacher.

### **Läger på distriktsnivå.**

Den 12 november erbjöds länets 13-16 åringar en distriktsträningsdag i Ånnaboda arrangerat av Örebro Läns Skidförbund. Tyvärr krockade datumet med vår egen MarkaNatten och därför deltog endast Sixten Widmark och Erik Kylborn från Almby IK.

## Resa till Torsby skidtunnel

De ungdomar som hade tränat rullskidor åkte en dag i november till Torsbys skidtunnel.

## Övrigt

Flera almbyiter deltog i Garphyttans IF:s "Prova på" – tävlingar samt under Skidans dag i Ånnaboda.

# LÖPNING

## Verksamhetsberättelse Löpning 2022

2022 var året då coronapandemin inte längre var en begränsning för tävlingar och större folksamlingar. Vår egen trailrun tävling, Markanatten trailrun, kunde genomföras. Även många fina resultat på Veteran-SM och även en pallplats på Lidingöloppet i ungdomsklassen P14.

## 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.

Vi har, likt 2021, kunnat erbjuda organiserad löpträning både sommarhalvåret och vinterhalvåret för alla åldrar.

Sommarträningen erbjöd 18 pass med ett snitt på 11 deltagare per träning. En minskning med 14 personer/pass jämfört med 2021. Trolig orsak är att "covid är slut" och många återgår till sin normala vardag och att måndagar blev ny träningsdag. Tisdagsträningen kolliderade med OK Milans poängtävlingar och därför bytte vi träningsdag till måndagar.

Vinterträningen erbjöd 24 pass med ett snitt på 17 personer/pass.





## Tävling

Tävlingsaktiviteten har varit god för Almby IK. Vi har varit representerade i tävlingar i allt från små lokala terrängtävlingar, DM-tävlingar, asfaltslopp och traillopp till Lidingöloppet, Sälen fjällmaraton, Idre fjällmaraton, och samtliga Veteran-SM tävlingar!

Vi kan glädja oss åt flera fina framgångar med många Veteran-SM medaljer. Hela 14 medaljer, varav 12 guld! Även en fin tredje plats i Lidingöloppet i P14 genom Sixten Widmark.

## Statistik

### Individuella Veteran-SM framgångar

|              |                          |
|--------------|--------------------------|
| 1500m inne   | K65 Ljiljana Persson 1:a |
| 3000m inne   | M70 Bo Persson 1:a       |
|              | K65 Ljiljana Persson 1:a |
| 1500m bana   | M70 Bo Persson 1:a       |
|              | K65 Ljiljana Persson 2:a |
| 5000m bana   | M70 Bo Persson 1:a       |
|              | K65 Ljiljana Persson 3:a |
| 10000m bana  | M70 Bo Persson 1:a       |
|              | K65 Ljiljana Persson 1:a |
| 4km terräng  | M70 Bo Persson 1:a       |
| 10km landsv. | M70 Bo Persson 1:a       |
|              | K65 Ljiljana Persson 1:a |
| Halvmaraton  | M70 Bo Persson 1:a       |
|              | K65 Ljiljana Persson 1:a |



Bo Persson



Ljiljana Persson

## Arrangemang

Tredje upplagan av vår egen tävling, Markanatten trailrun, arrangerades den 12 november. Även denna gång ett 6km långt traillopp med pannlampa. Loppet gick på stigar i markaskogen och avslutades med ett varv på mossen och sedan målgång vid Ljungstugan. 64st löpare kom till start. Efter målgång serverades det varm gulaschsoppa inne Ljungstugan. Vinnarna i ungdomsklassen-pojkar var Almbyit, Sixten Widmark. Nu ser vi fram emot Markanatten Trailrun 2023, 11/11.



## MOTIONSGRUPPEN 2022

### 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

**Naturpasset** har 35 orienteringskontroller i skogen på 2 kartor, Sörbyskogen och Sommarroskogen. Markaskogen har inte använts detta år på grund av arbeten med att byta ut belysningen på markaspåret. Hoppas kunna återanvända Markaskogen igen i år till Naturpasskontroller!

**Fotopasset** har 32 "kontroller" markerade på en karta 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: 2022

|               |            |                      |
|---------------|------------|----------------------|
| Naturpass     | 120        | (175 år 2021)        |
| Fotopass      | 127        | (159 år 2021)        |
| <b>Totalt</b> | <b>247</b> | <b>(334 år 2021)</b> |

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.

2022 års vinnare, 12 st, har meddelats att de vunnit och priser i form av presentkort på nya Natur- Fotopass 2023 och kommer att skickas till dem på grund av restriktionerna.

## Samverkan med skolorna

Vi har erbjudit skolorna, ett antal orienteringsbanor (2st), klubbens Fasta kontroller + 15 extra Fasta kontroller, då vi inte hade några Naturpasskontroller i Markaskogen att erbjuda på grund av renoveringsarbete med stolpar och Markaspåret.

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.

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

## Skolgårdskartor

Några nya (3 st,) skolgårdskartor har gjorts under året.

Almby skola nyritad, Svealundsskolan, nybyggd och nyritad och Rostaskolan reviderad.

Nu har Almby IKs kommunala kartritningsprojekt löpt ut och sammanlagt har det blivit ca 40 skolkartor, som har ÅK 5 och tillhör Örebro Kommun och som Anton Frenelius har framställt under åren 2019-2022.

## Veteranorientering

Motionsgruppen har lämnat över huvudansvaret för Veteran-OL till orienteringssektionen, som arrangeras en gång på våren och en gång på hösten av ett antal klubbar i länet.

Vi arrangerade den första tävlingen i våras i Sommarroskogen med start och mål vid Restaurang Sommarro.

Den sista tävlingen i oktober arrangerades vid Ljungstugan med fika och tårta efteråt.

Motionsgruppens styrelse.





## **SAMMANFATTNING ALMBY IK 2022**

2022 var ett år som inledningsvis präglades av sviterna från pandemin. Denna har satt sin prägel på vår liksom andra förenings verksamhet under många år, men till skillnad från andra föreningar har vi lyckats hålla igång all verksamhet. Detta tack vara en stor skara duktiga ledare inom alla våra verksamhetsområden.

Året blev efter hand mer likt det normala när det gäller träning och tävlingar. Vi har haft ett rikt deltagande på tävlingar inom våra olika grenar. De bästa resultaten kan du läsa om på annat håll i denna berättelse. Extra kul att se är det starka och framgångsrika deltagandet på ungdomssidan, vilket borgar för en stabil framtid.

På den negativa sidan kan vi se förödelsen på vår tävlingsarena, Markaskogen. Skogen blev hårt angripen av granbarkborren vilket tyvärr påverkar en del av våra verksamheter. Örebro kommun tog också beslut om att byta ut belysningen på Markaspåret, men när allt var nerplockat så stoppade arbetet upp och där står vi vid utgången av 2022.

På arrangemangssidan genomförde vi bland annat 10MILA tillsammans med Hagaby Golf, ett arrangemang som höll hög nivå och som genomfördes på ett föredömligt sätt. Det gav också ett bra överskott till föreningarna som ger goda möjligheter att fortsätta utvecklingen av Almby IK.

När det gäller vårt stora cykelarrangemang Bergslagsloppet så gjordes ett tappert försök att kunna genomföra detta och en imponerande organisation togs fram. Tyvärr var inte intresset speciellt stort på deltagarsidan vilket gjorde att vi tog beslut om att tillsvidare lägga arrangemanget i malpåse.

Ett annat arrangemang vi gick in i under 2022 är fälttävlan i Segersjö där vi varit behjälpliga med att resa tält, städa och sköta parkeringen. Ett samarbete som vi hoppas ska bära frukt framöver.

När det gäller informationssidan så har vi fortsatt att utveckla vårt uppskattade medlemsbrev, mycket tack vare vår fantastiska kanslist som lägger ner ett engagerat arbete i vår förening. Det skulle vara svårt att hålla den standard vi har utan hennes engagemang.

I slutat av året lanserade vi vår nya hemsida som ger oss nya möjligheter att komma ut med information till alla våra medlemmar.

Slutligen vill vi i styrelsen framföra ett stort tack till alla ledare, aktiva och övriga medlemmar ett stort tack för ert engagemang under 2022.

**Örebro i mars 2023**

**Lasse Lundberg**  
*Ordförande*

**K-G Wahlström**

**Lasse Pettersson**

**Lennart Nordlander**

**Valter Fall**