



Almby Idrottsklubb



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2020



KLUBBGEMENSAMT

Huvudstyrelsen

Styrelsen har haft följande sammansättning:

• Lasse Lundberg	Ordförande
• Lennart Nordlander	Kassör
• Valter Fall	Sekreterare
• Morgan Bergström	Ledamot och sektionsordförande, Cykel
• K-G Wahlström	Ledamot och sektionsordförande, SOL
• Ulrika Schortz	Suppleant
• Lars Pettersson	Suppleant

Styrelsen har haft 10 protokollförda möten under året.

Corona (Covid-19)

Almby IK drabbades precis som övriga samhället av chocken när pandemin slog till i mars 2020. Styrelsen tog tidigt ett beslut om att följa utvecklingen och rätta oss efter de beslut som regeringen och Folkhälsomyndigheten tog. Detta innebar att vi stängt igen stugan, förändrat tränings och tävlingsverksamheten. I det stora har vi gjort vad vi kunnat för att ta vårt ansvar och alla våra medlemmar har stöttat detta.

Vi har också sökt de stöd som varit möjliga från såväl RF som RF-SISU/ÖLIF och kommunen för att täcka upp kostnader vi haft i samband med pandemin.

Anställning

Almby IK har under 2020 haft en kanslist (Maria Kylborn) anställd på halvtid. Dessutom har ordförande varit anställd på 20% för att jobba med föreningens arrangemang. Utöver dessa har Anton Fredendelius varit timanställd med uppdrag att rita skolgårdskartor.

Örebro föreningsråd

Almby IK har även 2020 varit medlemmar i Örebro föreningsråd och varit en viktig part i arbetet med att skapa ett nätverk för anställda i kommunens föreningar. Tyvärr har det inte kunnat genomföras så många träffar på grund av Coronapandemin.

Föreningsrådet har arrangerat ett antal utbildningar och runda bordssamtal, där Almbymedlemmar har deltagit.

Almby IK var en av de första idrottsföreningar som skrev på samverkansavtalet mellan Örebro kommun och den ideella sektorn.

Örebro skidallians

Tillsammans med Garphyttans IF och Karlslunds IF skidor bildade Almby IK 2014 Örebro skidallians. De senaste åren har alliansen gått lite på sparlåga, men våren 2020 var det dags för kommunen att göra en ny upphandling av snötillverkning och spårning i Ånnaboda. Behovet blev därmed att vi behövde starta igång alliansen på nytt. Från Almby IK ingår Lasse Lundberg (ordförande) och Fredrik Kylborn (ledamot) i alliansens styrelse.



Under våren lades mycket tid på att få till ett avtal mellan kommunen och alliansen samt få till en upphandling av spårningen. I början av hösten kunde vi landa ett avtal där alliansen åtog sig uppdraget att tillverka snö samt sälja och kontrollera spårkort.

På senare delen av året startade arbetet med att tillverka snö och här har flera Almbyiter haft en ledande roll och gjort ett imponerande arbete.

Områdesgruppen i Brickebacken

Almby IK har haft en plats i områdesgruppen. Vi har haft en låg profil, men i december hade vi ett fönster (en lucka) i samband med att områdesgruppen anordnade en adventskalender i Brickebacken centrum

Kartritning skolkartor

Klubben har haft medel för att producera skolgårdskartor till alla skolor i Örebro kommun med elever på mellanstadiet. Under året har ett antal kartor producerats av Anton Frendelius runt om i kommunen. Fortfarande återstår några skolor att kartera.

RF-SISU

Vi har fortsatt att stärka samarbetet med RF-SISU och inte minst tack vare vår kanslist Maria har detta fungerat utmärkt. RF-SISU har stöttat vår verksamhet med kunskap och ekonomiska medel. Fortsatt har vi ett arbete internt inom sektionerna för att stärka utbildningsinsatserna.

Totalt redovisade Almby IK 2020:

Cykel	204 timmar
Orientering	483 timmar
Skidor	66 timmar

Summa: 753 timmar

Medlemsstatistik 2020

Ålder	Totalt i åldersgrupp	Man	Kvinna
0-6	19	17	2
7-9	63	42	21
10-14	119	84	35
15-20	55	40	15
21-64	326	214	112
65-äldre	56	42	14
Alla (+/- jmf 2019)	638 -2	439 +5	199 -7

Antalet medlemmar har inte ändrats speciellt mycket under året, omsättningen har dock varit relativt hög.



FASTIGHET

Ljungstugan

Under våren slutfördes ombyggnationen av Ljungstugan. Denna var i stort sett klar och invigning skulle ske i slutet av mars. Tyvärr kom Coronan i vägen och invigning har skjutits till en obestämd framtid. Vi vill framföra en stor eloge till alla som varit inblandade i ombyggnation.

Under hösten har visst arbete gjorts i storstugan. Med hjälp av Valter Fall fick vi stolar och bord när företaget där han är anställd skulle byta möbler. Stolarna har sedan försetts med ny klädsel. Vi har också fått upp modern teknik i stugan tack vare medel från RF-SISU Örebro.

Markspåret

Säkert har många medlemmar följt debatten i tidningarna om statusen på Markspåret. Styrelsen med flera har varit med på inventeringar och kunnat konstatera att skötsel av främst elen runt spåret har varit eftersatt i många år och nu börjar det bli riktigt illa bitvis. Vi har också haft diskussion med kommunen om detta. De har lagt in en renovering i budgetplanen för 2021.

Vi har också haft problem med angrepp av granbarkborren längs spåret och här har kommunen avverkat under hösten. Styrelsen kommer att fortsätta arbeta för att kommunen ska säkra upp runt spåren.



CYKEL

Styrelsen

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

Här följer en sammanfattning av vårt arbete under 2020.

Vi vill att vår verksamhet ska förknippas med gemenskap och framåtanda och vi är oerhört stolta över att verksamheten trots pandemin kunnat utvecklas tillsammans med alla våra gamla och nya medlemmar. När vi blickar tillbaka på 2020 ser vi glädje, framgång, motgång men framförallt en stor utveckling och kämparanda. Vi ser fram emot 2021 och alla dess höjdpunkter tillsammans med våra fantastiska cyklister.

Träningar

Annandag påsk började säsongens träningar utomhus för att sedan ta sommaruppehåll den 15 juni. Under sommaren genomfördes sommarcykling vid ett antal tillfällen. Där hade vi inte några bestämda ledare eller grupper utan organiserade upp cyklingen på plats. Höstsäsongen drog sedan igång vid skolstart den 17 augusti för att avslutas med korvgrillning i Ånnaboda den 5 oktober.

På måndagar har träningarna varit gemensamma för samtliga av våra medlemmar från barngrupperna till vuxengrupper. På torsdagar så har träningarna varit för de mer avancerade barn och ungdomsgrupperna. Pandemin har gjort att vi har två samlingsplatser, en för vuxna och en för barn samt att vi på varje plats samlat grupperna långt ifrån någon annan grupp.

Totalt så har över 235 barn ungdom och vuxna medlemmar deltagit 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. Vi ser framåt ett nytt år med en mängd roliga träningar och cykling.

Tränarutbildning

Tyvärr har vi inte kunnat genomföra någon tränarutbildning pga pandemin.

Läger

Ånnaboda

Då tävlingssäsongen var uppskjuten arrangerades under påskhelgen ett träningsläger för tävlande ungdomar uppe i Ånnaboda.

Vi körde ett dubbelpass på lördagen och ett dubbelpass på söndagen, båda dagarna avslutades med lunch. Det var god uppslutning med totalt 15 ungdomar. Till vår hjälp hade vi Matthias Wengelin, Annie Söderberg och Axel Lindh. Fokus på lägret var teknik med kurvtagningar, spårval, utförsåkning med mera. Det hanns även med några varv i pumtracken.



Lanna

Den 25 maj genomfördes ett dagsläger vid Lanna Badgruva. Tanken med detta läger var "glädje och gemenskap". Cirka 25 barn och ett antal föräldrar dök upp denna soliga dag. Vi cyklade på olika slingor under förmiddagen för att efter det äta hamburgare med bröd.

Efter lunchen åkte vi till Lustiga Landet för att hitta på något som inte har med cykel att göra. Lustiga Landet består av ett antal hinderbanor och labyrinter där barnen fick lära sig att arbeta som ett team.

Efter denna mycket uppskattade aktivitet avslutade vi lägret med go´fika.

Bergs Gård, Trosa

Lördagen 14 september anordnades ett dagsläger på Bergs Gård utanför Nyköping.

Bergs Gård har korta, intensiva och roliga stigar som tilltalar dom allra flesta cyklister som vill hålla till i skogen. Cirka 25 ungdomar och 14 föräldrar anslöt till lägret som genomfördes i perfekta cykelförhållanden.

Efter en kort genomgång av skaparen till området delade vi in oss i olika grupper och cyklade iväg.

Lunch och fika slank enkelt ner under dagen och alla ville ut och fortsätta cykla. Framåt sena eftermiddagen/tidiga kvällen var det många trötta och glada cyklister som for hemåt.

Tävling

Även tävlingssäsongen 2020 blev väldigt påverkad av pandemin. Några träningstävlingar genomfördes i Markaskogen och i Storstenshöjden samt några i Karlstad med Better Biker som värd.

Övriga normala tävlingar ställdes in en efter en ända fram till hösten då ett fåtal tävlingar och SM XCO i Göteborg kunde genomföras, pandemianpassat utan publik och endast tävlingsklasser. Här följer placeringar i SM XCO.

Gustav Enhörning	P13 plats 4
David Stomberg	P14 plats 25
Carl Enhörning	P15 plats 5
Anton Birath	Herrar Junior plats 11
Magnus Pettersen	H50 plats 10

Bergslagsloppet 2020

Tyvärr har vi inte kunnat genomföra något Bergslagslopp 2020 pga pandemin.

Övrigt

Under 2020 har Almby IK också haft uppdraget av kommunen att kolla över lederna i Kilsbergen som utgår ifrån Ånnaboda. I uppdraget fanns också arbetet med att se till att skyltar finns på plats och att broar och annat är cyklingsbara. Det innebär också en genomgång av pumptracken inför säsong.

//

Cykelstyrelsen



ORIENTERING

Allmänt

Sektionsstyrelsen har haft följande sammansättning:

K-G Wahlström	Ordförande
Mona Hull	Kassör
Björn Alpberg	Vice ordförande
Annica Kristoffersson	Ledamot
Mats Carlsvärd	Ledamot
Per Håstlund	Ledamot
Yvonne Franzén	Ledamot
Fredrik Kylborn	Ledamot
Robert Westman	Ledamot
Gunilla Frendelius	Ledamot

Barn- och ungdomsverksamhet, orientering

Glädjande kan vi summera året 2020 med att vi trots rådande pandemi kunde erbjuda orienteringsträning för barn och ungdomar utifrån de restriktioner som gällde. Vi kan även konstatera att intresset för sporten är stor och att det har varit ett fortsatt stort antal deltagare i träningsgrupperna. Dessutom kan vi se att vi lyckats rekrytera fler ledare och att vi nu har en positiv, bred grupp av ledare som hjälps åt och driver verksamheten. Extra roligt att det under året är två juniorer som representerat klubben på JSM och att det varit fler äldre juniorer/seniorer från andra klubbar som tränat tillsammans med klubbens äldre ungdomar i violett-svart grupp.

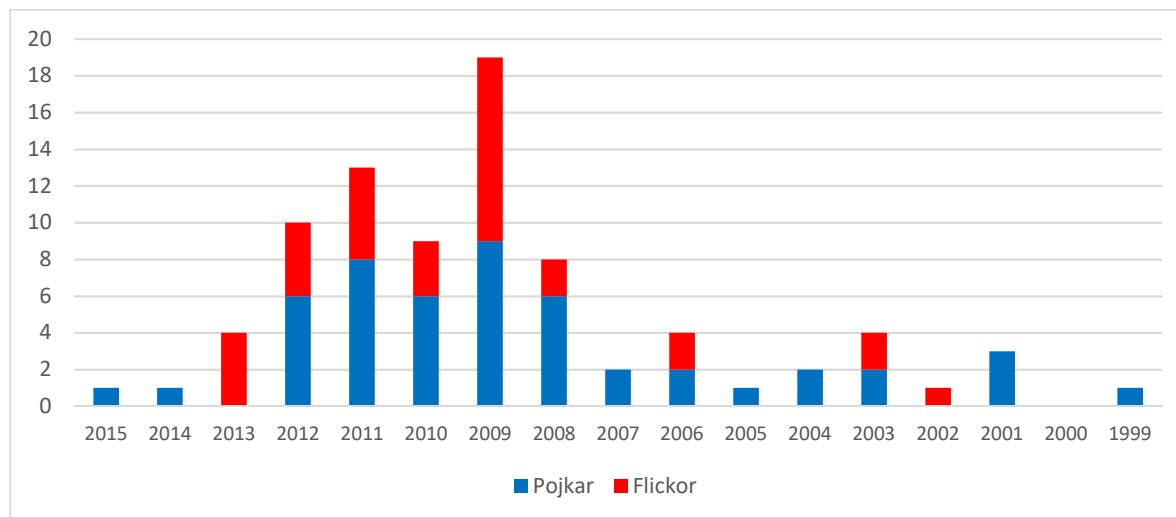


Barn- och ungdomsträning på "Kullarna" våren 2020



Antal aktiva barn och ungdomar inom orientering

Totalt 77 barn/ungdomar i åldersgruppen 7 - 21 år är registrerade som aktiva i klubbens träningsgrupper (jmf med 75st, 2019).



Antalet aktiva ungdomar fördelade på födelseår

Orienteringsledare

Ledargruppen har under året glädjande utökats till 18 ledare. Nya ledare och resurser som tillkommit under 2020 är Karolina Björkstedt, Mikael Vestergård, Henrik Isenström och Peter Lovén.

Ledargruppen har under året träffats för planeringsmöten vid två tillfällen (med distansering enligt de mötesföreskrifter som gällt).

Aktuella orienteringsledare för barn- och ungdomsverksamheten: Tobias Tapper, Karolina Björkstedt, Elin Rimhagen (uppehåll HT-20 för praktik i Linköping), Henrik Isenström, Peter Lovén, Erik Sundeman, Ulrika Hallonkvist, Mikael Vestergård, Gunilla Möller, Robert Vestman, Petra Martinsson, Anders Lindkvist, Magnus Carlberg, Annica Kristoffersson, Björn Alpberg, Yvonne Franzén, Nils-Olof Bodin och Anne Bodin. Extra ledarresurs: Mats Carlsvärd.

I början av juni arrangerade Gunilla Möller en välförtjänt ledarträff vid Stora Ässkogstorp. Kvällen bjöd på fantastiskt ljuvlig försommarvärme, grillat och smaskig dessert med jordgubbar, choklad och grädde.

Träning

Under våren och hösten 2020 kunde vi fortsätta att erbjuda klubbträning för alla träningsgrupper med ett upplägg där de olika grupperna hållits mer isär och inga samlingar gjordes inomhus (totalt 10 träningstillfällen/termin).

Vårsäsong: Upptakt för torsdagsträning 12 mars för alla träningsgrupper. Vårterminen hade avslutning torsdagen den 4 juni med olika orienteringsaktiviteter i de olika träningsgrupperna. Efter träningen bjöds det på saft och bullfika vid när-IP intill Ljungstugan. Ledarna för de olika träningsgrupperna kan summera våren-20 med att det trots allt fungerat bra att genomföra och bedriva träningsaktiviteter, där ledarna hjälpts åt att finna fram bra lösningar för att anpassa samlingar och träningsupplägg.



Avslutning Vårterminen 2020

Sommarsäsong: Under sommarmånaderna kunde ungdomarna även i år fortsätta sin träning tillsammans med löpsektionen i form av intervallträning "Summer Trail" på tisdagar. Det var även många som nyttjade veckans bana (som ersatte OK Milans poängserie) för teknikträning. På när-IP gavs det möjlighet att träna upp tempot och att fatta snabba beslut när några av klubbens äldre ungdomar under ledning av Emil Alpberg arrangerade labyrintorientering med final på Stortorget. Totalt gjordes 1100 registrerade starter i Labyrinten! En annan nyhet för sommaren 2020 var "Naturpasset Kidz" (en variant på Naturpasset men med lite lättare banor/kontrollpunkter) som ledare Annica Kristoffersson organiserade för orienteringsintresserade familjer med barn och ungdomar.

Höstsäsong: Upptakt för klubbens gemensamma torsdagsträning var 13 augusti där alla grupperna fick möjlighet att testa på Labyrint-OL och Micro-OL. Under höstterminen har vi haft ett samarbete med KFUM, där vi hjälpts åt att organisera teknikträningar och kontrollutsättning för två träningstillfällen per klubb. Almby IK bjöds in till träning i Karlslundskogen och Solfjädersn. Terminen avslutades traditionsenligt med "Räv-OL" och i år fick vi även besök av en åsna. Efter träningen bjöds det på korv med bröd som serveras utanför Ljungstugan.



Samling Natt-OL Solfjädersn



Natt-OL Solfjädersn GUL träningsgrupp med ledare Gunilla Möller och Robert Vestman

Vintersäsong: Inleddes med tisdagsträningar "Night Trail run" (ansvarig Mats Carlsvärd) men tyvärr fick dessa samlingar liksom intervallträning på torsdagar göra ett uppehåll utifrån rådande restriktioner vid samhällssmitta. Likt föregående år kunde dock de yngre ungdomarna (gul-orange grupp) fortsätta

träna med löparsektionen "Kids night run" på torsdag kvällar. En nyhet som planerades var att även fortsätta att erbjuda teknikträning varvat mellan intervallträning för klubbens juniorer-seniorer under höst-/vintermånaderna med stöd av Pär Håstlund men dessa träningar fick ställas in utifrån rådande restriktioner för organiserad träning för äldre ungdom.

Vuxenkurs i orientering



Under våren organiserade Yvonne Franzén med stöd av Mats Carlsvärd och Anders Larsson en introduktionskurs (3 träffar) i orientering för vuxna med kursmaterial "Hitta rätt".

Totalt 10 deltagare.

Tävlingssäsongen 2020

Ett tunt tävlingsutbud detta år med få tävlingsresultat. I brist på tävlingar arrangerades två interna träningstävlingar för Almbyungdomar den 16 maj och 14 juni där de fick möjligheten att träningstävla i Sommarro och Markaskogen. Några av årets tävlingsresultat för våra barn- och ungdomar:

JSM utanför Kungälv, Göteborg

Två av klubbens juniorer deltog i JSM medel- och långdistans. Sofie Franzén (D18) lyckades kvalificera sig till helgens båda A-finaler och var nära en framskjuten placering på medeldistansen men gjorde tyvärr ett större misstag på en kontroll. Sofie Bodin (D18) presterade efter kvalet ett mycket starkt lopp i B-finalen medeldistans och har ännu ett år kvar i D18 klassen.

Sprint-SM Örebro

Sofie Bodin var den junior från klubben som deltog i sprint-SM (D18) och som fick ta del av riktigt fina kartor, arrangemang och banläggning.

Daladubbeln

Den för barn och ungdomar så kända Daladubbeln arrangerades i år som en Corona-anpassad Mini Daladubbel under en dag. Två lag med tjejer från Almby IK deltog i klassen D12. Emma Lindkvist med lagkamrat Astrid Kraft (Sundbybergs IK) kom in som 6:e lag. Annie Lindkvist tillsammans med Julia Vestman sprang dubbeln som snyggaste cowboytjerna och slutade på en 13:e plats.



DM och klubbmästerskap

Klubbmästerskap vid Lisselängen och DM medel/lång avgjordes vid Digerberget med utmanade orientering och kuperad terräng. Flera av klubbens ungdomar deltog och ett extra stort grattis till Emma Lindkvist som lyckades ta hem segern i både medel-/långdistans (D12) och Sixten Widmark seger (H12) vid lördagens långdistans

	Flickor	Pojkar
Klubbmästerskap	Segrare D10 Ingrid Carlberg D12 Emma Lindkvist D14 Elsa Carlberg D21 Sofie Franzén	Segrare H10 Alfred Sundeman H12 Sixten Widmark H14 Arvid Andersson H21 Karl Kylborn
DM Natt	Första plats D18: Sofie Bodin	
DM Medel	Första plats D12: Emma Lindkvist Andra plats D18: Sofie Bodin	
DM Lång	Första plats D12: Emma Lindkvist	Första plats H12 Sixten Widmark Tredje plats H12 Elliot Runestav Tredje plats H18 Henrik Franzén

Swedish League

Kartan var klar, banorna var på gång liksom mycket annat av förberedelserna, men då kom ett virus ivägen, Corona och Swedish League fick läggas i malpåsen.

Tack var stödet från RF fick vi tackning för en del av våra omkostnader.

Sprint SM

I mitten av juli fick vi förfrågan från SOFT om vi var intresserade av att arrangera sprint-SM i orientering i mitten av oktober. Efter en inventering tackade vi ja till detta speciella arrangemang som skulle genomföras med aktuella Coronarestriktioner.

Arena för tävlingen förlades till Sörbyvallen och vi nyttjade även IK Sturehovs lokaler. Samarbetet med Sturehov fungerade mycket bra. Tävlingsområde var delvis samma som när vi arrangerade 2017. Vissa tillritningar gjordes av Mats Carlsvärd.

Vi ställdes inför ett stort antal utmaningar på grund av Corona och de begränsningar som gällde vid genomförande och också att tävlingen direktsändes via SVT. Det innebar att vi bara byggde upp en arena för seniorerna och TV-sändningen. Övriga klasser delades upp på flera starter och mål, där målen bestod av en målstämpel inne på en gård. Christer Tapper som banläggare ställdes för stora utmaningar. Som vanligt löste Christer detta på ett utmärkt sätt och banorna fick mycket positiv kritik.

I det stora hela kan vi vara nöjda med vårt genomförande som fungerade bra utifrån rådande förutsättningar. Många människor var ute och tittade även om vi gjorde vad vi kunde för att begränsa utifrån Coronarestriktioner. De som var hemma bjöds på en mycket bra TV-sändning.



Vi kan också framhålla samarbetet med Svenska Orienteringsförbund som genomfördes på ett positivt sätt.

10MILA

Förberedelserna för 10MILA 2022 har fortsatt under 2020 och från Almby IK har Björn Alpberg och Lasse Lundberg ingått i planeringsgruppen. Vi har ännu inte fått till något avtal med centrala 10MILA eller med Örebro kommun.

SKIDOR

Vintern 2019/20 kan sammanfattas med en vinter utan snö! Men på skidträningarna var det glada miner ändå! De flesta skidtävlingar i närmiljö blev inställda. Trots dåliga yttre förutsättningar kämpade skidgänget oförtröttligt vidare med sin skidträning. Några av ungdomarna åkte även norrut för att få komma till snön:



Axel, David och Marius tränar i Sälenfjällen, januari 2020.

Barmarksträningen under hösten 2020 kom delvis att samköras med cyklisterna och rullskidsträningen för de äldre blev mer teknikfokuserad för att tillmötesgå behoven för alla nivåer av rullskidsåkare.

Ledare

Under 2020 har skidverksamheten haft följande ledare/tränare:

Robert Vestman

Andreas Kumlin

Maria Kylborn

Fredrik Kylborn

Mattias Fritz vt-20

Tomas Yngström hjälptränare vt-20

Carl Lindén hjälptränare från cykelsektionen ht-20

Fredrik Kylborn har varit fortsatt tränaransvarig för verksamheten och är också representant för skidverksamheten i SOL-styrelsen. Under hösten påbörjade han uppdrag i styrelsen för Örebro



Skidallians. Fredrik har även varit aktiv i snöstillverkningen i Ånnaboda, tillsammans med några fler Almbyiter, inför säsongen 2020/21.

Träning

Under vårterminen, dvs januari t.o.m. mars, deltog totalt 19 barn/ungdomar. Gruppstrukturen fortsatt Grön/Blå (10 barn) och Röd/Svart (9 barn/ungdomar) med 10 respektive 18 träningstillfällen. Samtliga skidträningar utfördes i Ånnabodas konstsnöspår.

Under hösten beslutas att samköra barmarksträningen med cykelungdomarna på måndagarna. Den yngre gruppen (Grön/Blå) tränade 1ggr/vecka och hade fokus på rörelseglädje och skidlek med skidgång. Barmarksträningen för de äldre (Röd/Svart) bestod av olika typer av skidgång, löpning med intervaller och styrka. Röd/Svart grupp erbjöds även rullskidsträning varje onsdag. Rullskidsträningen var koncentrerad på parkeringen vid Universitetet med fokus på rullskidsteknik. Höstens grupper var Grön/Blå (9 barn) och Röd/Svart (14 barn/ungdomar) med 10 respektive 24 träningstillfällen.

Detta år kunde vi tyvärr inte erbjuda den efterföljande "fikan" efter träningarna. Ljungstugan fick stängas pga Covid-19 och träningarna skedde med anpassning till att förhindra smittspridning.



Rullskidsträning med teknikfokus. Edith Runnels i framkant.



Tävling barn och ungdom

Tävlingssäsongen var komplicerad då snöfattig vinter i kombination med senare under vintern dessutom inställda tävlingar pga Covid-19. Almby hade dock 11 tävlingsstarter fördelade på 7 barn och ungdomar. Tävlingsstarterna var i sin tur fördelade på 6 tävlingsdagar:

Morapinglan – 3 deltagare, 5 starter.

USM – 1 deltagare, 2 starter.

Vasaloppet 90 km – 1 deltagare.

Vasaloppet 30 km – 3 deltagare.

Tävling vuxna

Vasaloppet 90 km – 7 deltagare.

Öppet spår 90 km – 1 deltagare.

Vasaloppet 45 km – 2 deltagare.

Vasaloppet 30 km – 2 deltagare.



USM i Matfors, Almby IK:s vallatält.

Skidavslutning

Skidgänget hade skidavslutning i Ånnaboda. Med skidor på fötterna och stavar i händerna åktes det ytterligare några varv på konstsnöspåret. Glada miner, teknikbana, stafetter och bullfika med kexchoklad avslutade säsongen.

Arrangemang

Ingen snö på vår tävlingsarena i Markaskogen och brist på ledare försvårade tävlingsarrangemang.

Utbildning

Andreas Kumlin deltog, en kväll i november, på "Fortbildningsträff löpning, funktionell träning och skidgång" anordnat av Svenska Skidförbundet.

Skidgymnasium och klubbyte

Karl Kylborn har under 2020 gjort ett klubbyte i samband med start på skidgymnasiet i Gällivare. Ny hemmaklubb för Karl är Gällivare Skidallias IK. Karl har fortsatt tävla för Almby IK i orienteringssammanhang.



Läger på distiktsnivå

Ett dagsläger anordnades av Zinkgruvan den 11 juli i Godegård. Almby IK deltog med 8 ungdomar. Ett löppass och ett rullskidspass stod på schemat.



*Tv.Arvid Andersson och Sixten Widmark på läger i Godegård.
Th.Marius Röstbakken, Axel Kylborn och David Stomberg laddar
med pasta på lunchen.*

Snöläger i Torsby skidtunnel

Ett dagsläger, 29 juli, anordnades av distriktsförbundet i skidtunneln. Sju Almbyiter passade på att följa med i bussen till Torsby och tillbringa en av sommardagarna på snö.



Signe Östlund, Arvid Andersson, Karl, Axel, Erik och Nils Kylborn. Saknas på bilden gör Sixten Widmark som också var på plats.

Almby IK:s sedvanliga längdskidsläger

Under hösten gick Svenska Skidförbundet ut med avrådan för all lägerverksamhet. Det inplanerade skidlägret i början av december i Idre ställdes därför in.



Skidgänget har avslutning i Ånnaboda för vintersäsongen 2019/20.



Ett stort, stort tack till alla skidåkare som har hållit ångan uppe trots den snöfattigaste vintersäsongen i mannaminne. Extra tack till alla föräldrar och ledare som har skjutsat till Ånnaboda!

Sammanfattning SOL-sektionen

Vi kan blicka tillbaka på ett i många stycken speciellt år för klubben och vår verksamhet. Trots de mycket besvärliga förutsättningarna i pandemitid har vi haft en hel del att kunna glädja oss åt.

Tack var ett kreativt tänkande inom orienteringen har vi erbjudits många tillfällen att orientera. Visserligen inte i traditionellt arrangerade tävlingar men många Veckans Bana liknande arrangemang. (Nora, veteran, klubbträningar). Ungdomsverksamheten har på nytt haft en oerhört positiv utveckling under året med många deltagande ungdomar och engagerade ledare. Vi har även under året fått till en uppskattad nybörjarkurs. Motionsverksamheten med Natur- och Fotopass har också slagit rekord i antal deltagare.

Vi har arrangerat SM i Sprintorientering vilket samlade rekordmånga löpare. Tack vare mycket stort intresse från media, med direktsändningar i TV, och ett väl genomfört arrangemang gav detta både klubben och orienteringssporten enorm PR.

I vårt månatliga Månadsbrev som så förtjänstfullt sammanställts ("producerats") av Maria Kylborn har vi kunnat ta del av många fina bilder. För de som missat dessa finns de arkiverade på hemsidan.

Genom skapandet av Örebro Skidallians och avtalen om snöproduktion kan vi ge förutsättningar för att kommande säsong möta det stora latent intresset för skidåkning. Löpträningarna har samlat många deltagare också från andra klubbar och med tillskott av nya medlemmar. Markanatta blev tyvärr inställd men vi kommer igen även som arrangör av löpartävlingar.

Vi kan se fram emot ett nytt år med goda förhoppningar. Även om Covid 19 alltjämt ställer frågor till oss alla. Med vaccin på gång och särskilda anpassningar vid träningar och tävlingar finns gott hopp om att vi ska kunna bedriva vår verksamhet i relativt normal omfattning. Utomhusidrotter har bättre förutsättningar än andra i många avseenden. Klubben har också goda administrativa och ekonomiska förutsättningar.



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

Det flesta av alla våra möten har blivit inställda p g a Coronapandemin.

Motionsgruppen har hållit något enstaka möte och några arbetsmöten.

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

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

Naturpasset och Fotopasset

Naturpasset har 35 orienteringskontroller i skogen på 3 kartor, Markaskogen, Sörbyskogen och Sommarroskogen samt Naturpasset Kidz på ovan kartor.

Fotopasset har 32 "kontroller" markerade på en karta över centrala Örebro samt 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 **Lindells, Acacia blommor Tybble, Café Skogen, Naturkompaniet och Norra Cykel.**

Utomhusaktiviteter har ökats "coronaåret 2020" och vi har märkt ett ökat intresse för våra "pass"

Hos **Naturkompaniet** såldes exempelvis 130 pass, en stor ökning jämfört med föregående år. Epiroc är en återkommande kund som låtit personalen få välja ett pass som *Friskvård*.

Andra företag har också bidragit med att köpa Pass.

Sålda pass: 2020

Naturpass 615

Fotopass 181

NP Kidz 100

Totalt 896



De som köpt natur- eller fotopass och besökt de flesta kontrollerna kan delta i en tävling med presentkort som priser. Man lämnar in ett startkort med koderna som finns vid kontrollerna i skogen eller ett startkort som visar vilka foton man valt på fotopasskontrollerna. Det är ett stort intresse att vara med i tävlingen, ca 100 tävlanden, hade lämnat in svar, och vi brukar bjuda in dem som lottas fram som vinnare till prisutdelning i Ljungstugan. 2020 års vinnare, 12 st, har meddelats att de vunnit och priserna i form av presentkort på nya Natur-Fotopass 2021, kommer att skickas till dem på grund av coronarestriktioner.

Samverkan med skolorna

Skolorna har kunnat köra sin orienteringsutbildning som vanligt trots pandemin.

Vi har erbjudit skolorna ett antal orienteringsbanor (2 st) , klubbens Fasta kontroller och Naturpasskontroller i varierande svårighetsgrad samt två examinationsbanor så att de passar för utbildning och examination i enlighet med läroplanens krav i orienteringskunskap.

Klubbens insatser har varit teoretisk och praktisk banläggning, kontrollutsättning, medan start- och målservice uteblev i år, även instruktioner vid start samt handräckning vid strategiska bansträckningar.

Några skolor har velat klara sig själva efter att ha köpt kartor av klubben.

Sport Ident har med fördel använts vid examination!

Ljungstugan har i år hållits stängd vid skolornas aktiviteter i Markaskogen pga corona.

För skolornas egna orienteringsaktiviteter har klubben tidigare framställt cirka 17 skol- och skolgårdskartor till följande skolor: Adolfsberg, Almby, 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 Ekhamen och Kärret reviderats. Senare även Kryddgårdsskolan.

De senaste tillskotten av skolgårdskartor är följande bl.a. ritade 2019 : Tybblelunds skolan, Sörbyskolan, Hampetorpsskola, revidering av Sveaskolan, Mosjö skola, Sörbyängsskolan.

Även nu Odens skolan i Odensbacken, Brickebackens skola, Mariebergsskolan, Brunns skolan under 2020.

Ervalla, Ölmbrotorp, Vivalla, Glanshammar har också fått en fräsch skolkarta. Detta ytterligare i projektet där Anton Frendelius ritade alla skolgårdskartor till skolor som har Åk 5, och tillhör Örebro kommun.

Sammanlagt finns ca 24 skolkartor ritade nu.

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:

Det enda vi har stått till tjänst med i år är försäljning av kartor och ge förslag på träning, skriva ut banor och ge förslag om hur våra Naturpasskontroller och Fasta kontroller kan användas.

Seniorfestivalen

Seniorfestivalen som kommunen har arrangerat de senaste 10 åren ställdes in beroende på att kommunen inte ansåg sig ha råd.

Almby IK, Roland och Solveig Lindkvist, har gjort ett fotopass som varit mycket uppskattat till seniorfestivalen varje år men i 2020 blev det tyvärr inget.



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 hade ansvaret för den sista tävlingen i höstas med mycket stort deltagande, drygt 95 deltagare. Vårens tävling blev dock inställd p g a Corona. Däremot kunde vi använda banorna från våren till höstens arrangemang.

Här var vi noga med att följa alla restriktioner med avstånd, ingen dusch eller fika efter.



Slutord

Utöver ovan redovisat har Motionsgruppens ledamöter hjälpt till vid olika arrangemang, som till ex Sprint- SM, som arrangerades vid Sörbyvallen.

Vi hjälpte till med kontrollutsättning i bostadsområdet väster om Sörbyvallen.

Bevakning av kontrollerna, insamling av dessa, hjälpte till vid tävlingscentrum, mål mm

Motionsgruppens styrelse.

LÖPNING

2020 var året som spolierades av covid-19. Tävlingar blev inställda eller coronaanpassade. Det nya uttrycket "virtuella tävlingar" stiftades där man fick springa tävlingar hemma och sedan ladda upp sin tid på arrangörens hemsida. Vår egen trailrun tävling, Markanatten trailrun, fick i sista stund ställas in. Det positiva under året har varit att tisdagsträningarna har gått att genomföra trots coronarestriktioner.

Träning

Organiserade tisdagsträningar erbjöds t.o.m. september. Därefter pausades träningen pga corona. Vinterhalvåret, januari till mars, tränade vi distanslöpning, night trailrun, tillsammans med orienterarna. Under sommarhalvåret tränade vi intervall- och tröskelträning ofta i mossen, men även på och runt Markaspåret. Träningarna var anpassade så alla kunde vara med, gammal som ung. Träningarna var mycket populära. 23 träningar erbjöds med ett snitt på 23 deltagare per träning!

Organiserad juniorträning "mini night trailrun" (löpning/orientering) erbjöds från januari till mars och oktober till december.



Tävling

Almby IK:s tävlingsaktivitet kan, såklart, inte mäta sig med 2019 pga alla inställda tävlingar. Vi kan ändå glädja oss åt fina framgångar med SM medaljer

Statistik

Individuella SM framgångar

Inne VSM 1500m	M70 Bo Persson 2:a
	K65 Ljiljana Persson 2:a
Inne VSM 3000m	M70 Bo Persson 1:a
	K65 Ljiljana Persson 3:a
VSM 4000m terräng	M70 Bo Persson 1:a



Arrangemang

MarkaNatten Trailrun blev tyvärr inställd på grund av corona restriktioner. Det var ett bra intresse för tävlingen och en vecka innan tävlingen hade vi ca 60 anmälda löpare. Vi ser nu istället fram mot MarkaNatten den 13 november 2021!



SAMMANFATTNING ALMBY IK 2020

När vi gick in i 2020 var det med stora förväntningar, föreningen sjöd av liv. Det var full fart på verksamheten inom alla delar av föreningen. Vi stod också inför en återinvigning av vårt vattenhål – Ljungstugan.

Med facit i hand kan vi konstatera att 2020 inte blev ett år likt något annat. I mitten av mars slog pandemin till mot världen, landet och Almby IK. Allt ställdes på sin spets, vi fick ställa in nyinvigningen av Ljungstugan och istället bomma igen denna.

Alla tävlingar ställdes in och vi gjorde stora förändringar i vårt träningsupplägg. Trots detta fanns en stor optimism, och många, framför allt ungdomar kom till träningarna. Alla hjälptes åt för att göra det bästa möjliga av situationen.

Pandemin fortsatte och även höstsäsongen fick ställas in och därmed våra två stora arrangemang under året, Bergslagsloppet och Swedish League i orientering.

Under sommaren ansökte vi om medel från Örebro kommun och SISU/RF för att kunna arrangera labyrintorientering vid Ljungstugan under en månad. En bra möjlighet för att skapa sommarjobb åt våra ungdomar samtidigt som fick möjlighet att låta andra ungdomar göra något meningsfullt på sitt sommarlov. Det blev en uppskattad aktivitet.

Intresset för att vistas i skog och mark har växt under Coronaperioden och vi har kunnat erbjuda Fotopass, Naturpass och Naturpass Kidz (nyhet i år), vilket lockat många att ge sig ut med kartan. Speciellt kul med det senare efter en ide som kläcktes av Annica Kristoffersson.

I juli månad fick vi förfrågan från Svenska Orienteringsförbundet om vi kunde arrangera ett sprint-SM under oktober. Vi åtog oss uppgiften och fick stå som värd för ett annorlunda Coronaanpassat arrangemang som vi genomförde på ett strålande sätt. Tävlignarna sändes dessutom i SVT på bra sändningstid, vilket var en bra marknadsföring av Örebro kommun, vilket man tyvärr inte förstod att ta vara på.

Almby IK har ingått som en del av Örebro skidallians, och tillsammans med Garphyttans IF och Karlslunds skidor fick vi uppdraget att ta hand om snötillverkning och spårkortsförsäljning i Ånnaboda inför vintern 2020/21, och en grupp Almbyiter lade ner mycket tid under hösten för att förbereda detta. Vi har också haft fortsatt ansvar för spårning på Gustavsvik och i Markaskogen, Tyvärr var det dåligt med den vita varan under vintern 2020.

Under året har vi haft ett nära och bra samarbete med andra föreningar, RF-SISU Örebro och Örebro kommun för att nämna några. Detta kommer vi fortsätta att stärka i framtiden.

Trots pandemin har år 2020 klarats av ekonomiskt på ett bra sätt. Tack vare de Coronabidrag vi erhållit på grund av tappade intäkter för inställda arrangemang, så når vi ett 0-resultat, och har dessutom kunnat fondera medel för framtiden.

Behövt efter som vi fortfarande lever i en osäker tid.

Vår soliditet = betalningsförmåga på lång sikt, är mycket god.

Detsamma gäller vår likviditet = betalningsförmåga på kort sikt.

I övrigt hänvisar vi till vår Resultat- och Balansräkning.

Slutligen vill vi framhålla att Almby IK står fortsatt starka med en bred och stor ungdomsverksamhet, fortsatt god ekonomi och en klubbstuga som står rustat för framtiden, och som vi kommer fortsätta att utveckla.

Ett stort tack till alla medlemmar för era insatser under det annorlunda året 2020. Nu går vi in ett nytt år med nya utmaningar. Styrelsen hoppas få möta er i stugan under året och vi ska få igång tävlingsverksamhet som tidigare.



Örebro i mars 2021

Lasse Lundberg
Ordförande

K-G Wahlström

Morgan Bergström

Lars Pettersson

Valter Fall

Lennart Nordlander

Ulrika Schortz