



Medlemsbrev Almby IK

Hej alla Almby-iter,

Första advent närmar sig och vi från styrelsen vill ta chansen att blicka tillbaka på en händelserik höst och önska er alla en härlig jul- och vintertid framåt. Njut av ljusglimtar från våra aktiva medlemmar och en och annan nyhet så här lagom dags till adventsfikat.



Övre raden: Ann-Sofie Andersson (suppleant), Valter Fall (sekreterare), Ulrika Schortz (suppleant) och Lennart Nordlander (kassör).

Nedre raden: Carl Lindén (vice ordförande samt ordf. MTB-sektionen), Henry Vestergård (ordförande samt ordf. SOL-sektionen) och Pär Dudal (ledamot)

Årsmöte

Den 18 mars kl 18:00 hälsar vi välkomna till Almby IK:s årsmöte i Ljungstugan.

Bidrag till ungdomar från interna fonder

Föreningen har två fonder för att stötta våra aktiva ungdomar: **Rahmbergsfonden** och **Alf Erikssons minnesfond**. Där finns det pengar att söka bidrag för. Medlen är till viss del begränsade, mer informationen finns att läsa på vår hemsida under fliken Medlemsservice; Övrigt; Medlemsfonder. Bidragsansökan skickas till ekonomi@almbyik.se

Avslut Nordea

Som vi meddelat i tidigare nyhetsbrev så kommer vi att avsluta vårt engagemang hos Nordea, där vi haft Postgiro-konton och Swish-nummer. Sedan mitten av november är Nordea avslutat helt och alla



händelser, både för sektionerna och Almby generellt, hanteras nu hos Lekebergs Sparbank. Där har vi bankkonton, Bankgiro-nummer och nya Swish-nummer.

Ullmax – ett julklappstips

Visste du att Almby IK säljer Ullmax-kläder? I Ljungstugan ligger Ullmax-kataloger för säsongen 2025-26. Du kan också se shoppen via denna länk: <https://shop.ullmax.com/se/seller/20206519> alternativt via länken på vår hemsida. Du väljer själv om du vill ha varorna hemskickade (frakt tillkommer 49kr) eller om du vill hämta dem i Ljungstugan. Föreningen får alltid 30% av köp som går via denna försäljningskanal hos Ullmax. Tveka inte att höra av dig till kansliet om du har frågor.

Fritidskortet

Fritidskortet är ett nytt ekonomiskt stöd från svenska myndigheter, som du kan använda för att betala för fritidsaktiviteter för barn och ungdomar som är mellan 8 och 16 år (det år man fyller). Alla barn får 500 kr i stöd (alternativt 2000 kr om familjen fått bostadsbidrag året innan). Almby IK är nu ansluten till Fritidskortet. Läs mer på www.fritidskortet.se.

Spårkort 2025/2026

Försäljningen av spårkort till Ånnabodas konstsnöspår har öppnat och den 27 november var det säsongspremiär! Du hinner fortfarande köpa spårkort till försäsongspris – den 1 december höjs priset. Ett spårkort för säsongen 2025/2026 kostar nu 1300 kr. Det ordinarie priset är därefter 1500 kr. Försäljningen sker via Örebro Skidallians hemsida www.annabodaskidspar.se. Ett dagkort kostar 130 kr. Ungdomar upp till 20 år åker gratis (födelseår 2006).

Vinterhälsning från Skid-och Orienteringssektionen

DM-tävlingarna

Hösten började med att Almby IK arrangerade DM-tävlingar i orientering, medel- och långdistans den 6 och 7 september. Det var 282 startande på lördagens medeldistans respektive 216 löpare dagen efter.

Trots blixtar, hällregn och blåst under förberedelserna dagen innan, genomfördes tävlingarna med bravur och **styrelsen vill tacka alla funktionärer** för ett fantastiskt arbete! Ett extra tack går till tävlingsledare Yvonne Franzén och Nils-Olof Bodin, samt banläggare Christer Tapper.

Veteran-OL

Finalen för veteran-OL gick av stapeln den 9 oktober i Markaskogen med Almby IK som tävlingsvärd. Hela 95 anmälda veteraner sprang någon av de fyra valbara banorna under regi av banläggare Mats Carlsvärd. Efterföljande tårta avnjöts inne i Ljungstugan. Väl utförd veteran-tour med 19 deltagare runt om i länet 2025 firades.

Räven

Ungdomsavslutning i slutet av oktober för orienterarna med två rävar i skogen! Ett roligt inslag i träningen med enklare orienteringsbana där varannan kontroll skulle stämplas hos någon av rävarna som lufsade runt 1,5 km spåret. Ett mycket uppskattat återkommande höstevent för ungdomarna.



Unga orienterare stämplar kontroller hos en av rävarna.

Älgen

Den 6 november genomfördes den interna stortävlingen - *Älgen* eller *Nattsprintcupen* (kärt barn har många namn). Tävlingen har speciellt utformade regler, där alla-möter-alla i ett handicapsystem. 30 orienterare gjorde upp om det åtråvärda vandringspriset *Älgen*, med ingraveringar av segrarna genom åren. I år graveras ytterligare ett namn till historien: Anders Lindkvist - 2025 års vinnare! Grattis till Anders för den fina och ärorika segern! Efter tävlingen samlades alla för sedvanliga prisutdelning, där *Älgen* alltid får en kyss av segraren. Det serverades också en traditionsenlig, god och värmande soppa efter tävlingen.



Bilderna visar deltagare under Älgen med årets segrare Anders Lindkvist med trofén i handen.

Natur- och Fotopasset

Motionsgruppen har avslutat och sammanställt årets Natur- och Fotopass. Vinnarna finns publicerade på vår hemsida. Ett stort och varmt tack till hela Motionsgruppen för ert arbete och engagemang kring detta årligen återkommande event. Ett stort tack riktas också till alla deltagare av Natur- och Fotopasset, som genom ert deltagande ger ett stöd till föreningen.



Bilder från hösten på våra aktiva ungdomar i SOL-sektionen.

(H)jul-iga hälsningar från Cykelsektionen

Vinterträning

Nu är höstsäsongen avslutad, och som traditionen bjuder, avrundades MTB-träningen med korvgrillning i mitten av oktober. Trots kylan och de kortare dagarna finns det dock ett litet gäng ungdomar som inte vill lägga cykeln på hyllan när löven fallit, och som ser fram emot att fortsätta trampa även under vintern. När vädret och tiden tillåter har vi därför gemensam träning på helgerna.

Dessa vinterpass är vanligtvis lite längre än våra normala träningar och sträckorna kan ibland överstiga tre timmar. Vi väljer ofta leder och partier med mer grusväg för att undvika de lerigaste stigarna, men ambitionen är alltid att få in så mycket rolig och utmanande stigcykling som möjligt. Under senhösten har vi till exempel tagit oss ut till Eker och gjort en tur till Kvarntorp.

Vinterträningarna riktar sig framför allt till de mer vana cyklisterna, som orkar hålla igång i över tre timmar och som gillar lite tuffare förhållanden. Det är en bra möjlighet att hålla igång även under vintern. Om du är sugen på att hänga med, tveka inte att höra av dig! Skicka ett mejl till cykel@almbyik.se så får du mer information om upplägget och vilka tider som gäller.

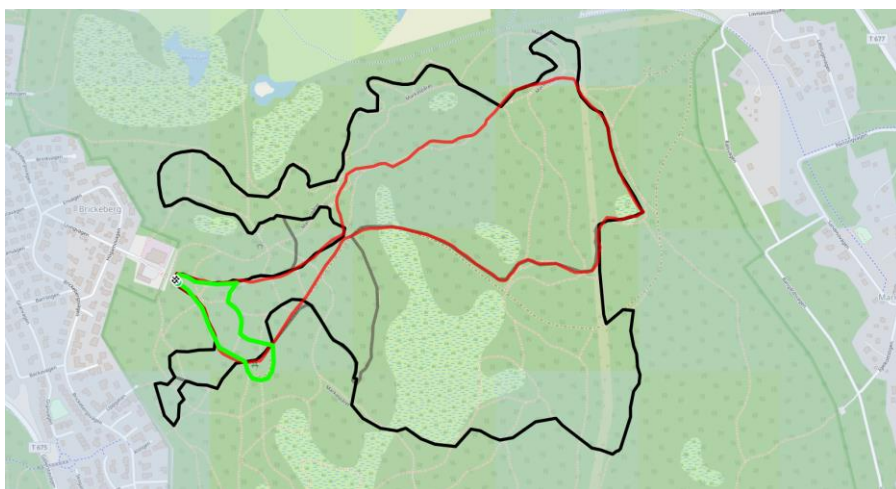


Vinterträning för de Almbyiter som inte vill parkera cykeln i vinter.

För dig som föredrar att träna inomhus under vintern finns det även möjlighet att nyttja vårt fullutrustade cykelrum i Ljungstugan. Rummet är utrustat med moderna träningscyklar, med wattmätning, vilket ger dig möjlighet att följa och utveckla din träning på ett enkelt sätt. Dessa cyklar kan dessutom kopplas upp mot populära träningsappar som Zwift, TrainerRoad eller liknande, så att du kan cykla virtuella lopp eller träna tillsammans med andra, oavsett väder ute. Som medlem i föreningen har du möjlighet att använda cykelrummet, men du behöver skaffa en tagg för att få tillgång till Ljungstugan. Kontakta kansliet via info@almbyik.se eller på telefon 073-055 41 34 om du vill veta mer.

Nya MTB-leder i Markaskogen

Det händer även mycket spännande i Markaskogen just nu! Almby MTB-gruppen jobbar aktivt med att utveckla och förbättra lederna, och flera nyheter är på gång. En av de största förändringarna är att Svarta MTB-leden kommer att anpassas för att bättre efterlikna moderna XCO-banor. Det innebär att vi lägger till flera utmanande partier med alternativa spårval – så kallade A-, B- och C-spår – där du kan välja nivå beroende på erfarenhet och dagsform. Vissa delar av den svarta leden går idag genom områden som blivit mycket vattensjuka och där det finns många döda träd, vilket gör att vi nu ser över sträckningen. Genom att leda om spåren hoppas vi skapa både tåligare och mer varierade leder som håller för cykling även vid tuffa väderförhållanden och minskar slitaget på naturen.



Kartan visar de nya, spännande stigdragningarna.

En positiv effekt av omdragningen är att leden blir längre och mer utmanande, samtidigt som vi minskar mängden grusväg och får in mer stig. Kommunen är med och hjälper till med dragningen och kommer dessutom att skapa flera helt nya stigar i området. På två platser kommer leden att gå längs befintliga elljusspår, där vi samarbetar med Fredrik från Kottaberget för att nyttja sträckorna på bästa sätt. Bland annat hoppas vi kunna inkludera både hopp och andra tekniska utmaningar som lockar både unga och äldre cyklister. Vi planerar även att dra om leden vid hoppbacken för att undvika att cyklister korsar löparspåret, samtidigt som vi kommer lägga in en teknisk klättring och en utförlöpa. Målet är att skapa leder som passar såväl tävlingscyklister som hobbyåkare och att MTB spåren i Markaskogen fortsätter att utvecklas.

Ny nybörjarbana

För att göra sporten ännu mer tillgänglig för nya cyklister kommer vi att bygga en särskild nybörjarslinga. Den här banan kommer att vara tydligt skyltad och få enklare tekniska moment, så att alla kan prova på mountainbike i en trygg och inspirerande miljö. Här kan både barn, ungdomar och vuxna som är nya på MTB få lära sig grunderna och upptäcka glädjen med stigcykling utan att behöva oroa sig för svår terräng.

Almby har en aktiv och engagerad grupp som arbetar med att både förbättra och underhålla våra MTB-leder. Om du vill veta mer om vårt arbete, har idéer kring utvecklingen eller vill vara med och hjälpa till på någon av våra arbetsdagar, hör gärna av dig till cykel@almbyik.se.

Bilder från några av sensommar- och höstsäsongen

För er som längtar tillbaka till torra stigar så kommer här ett axplock bilder på nästkommande sidor på våra tävlande Almbyiter.



Nils, Sonia, Svante och Alfred har alla gjort en kanonsäsong och deltagit på merparten av tävlingarna i Sverige-cupen. Bilder ovan från XCC och XCO-race i Borås och Sigtuna.



Sixten Axmon, till vänster, och Sixten Didriksson, till höger, gjorde tre fantastiska race under Ungdoms-EM som i år hölls i Hallby, Jönköping.



En sista bild från startlinjen på säsongens avslutande klubbävling och årliga klubbmästerskap.



Tack för den här säsongen!

Till alla medlemmar, ledare, funktionärer och föräldrar som på olika sätt bidrar till Almby IK:s verksamhet – stort tack för ert engagemang och den energi ni ger vår verksamhet! Ni är stommen i vår förening.

Vi ser fram emot en gnistrande fin vinter som vi tillsammans fyller med gemenskap och glädjen till motion.

God jul önskar styrelsen i Almby IK

Henry, Valter, Lennart, Ulrika, Carl, Pär och Ann-Sofie