



Almby Idrottsklubb



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2019



KLUBBGEMENSAMT

Huvudstyrelsen

Styrelsen har haft följande sammansättning:

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

Styrelsen har haft 10 protokollförda möten under året.

Anställning

Under året har föreningen haft Maria Kylborn anställd på kansliet till 50%. Maria har gjort ett mycket gott och ambitiöst arbete i sin roll, hjälpt till att styra upp mycket av föreningens verksamhet och då inte minst att få ordning på medlemsregistret med dess tillhörande träningsgrupper och faktureringsystem.

Maria har också jobbat nära kassören och tillsammans har de strukturerat klubbens ekonomi så att det blivit tydligare och lättare att få överblick.

Kassören har efter styrelsebeslut erhållit en mindre ersättning för nerlagt arbete.

Örebro föreningsråd

Almby IK var en av de första idrottsföreningarna att skriva under samarbetsavtalet mellan kommunen och den ideella sektorn vilket förhandlats fram via föreningsrådet.

Vi har varit drivande under året med att skapa ett nätverk för föreningsanställda. Detta startade under året och vår kanslist har medverkat vid dessa träffar/utbildningar, ibland med sällskap av ordförande eller kassör. Ett bra nätverk för att stötta anställda inom den ideella sektorn.

I övrigt har föreningsrådet arrangerat många spännande och intressanta föreläsningar/utbildningar under året. Representerar för Almby IK har deltagit vid några av dessa.

Örebro skidallians

Skidalliansen har varit vilande under större delen av 2019. På slutet av året väckte vi dock liv i denna då diskussionen startade om skidspåren i Kilsbergen och den upphandling som ska igång under våren. Almby IK har ordförandeskapet i Alliansen i form av Lasse Lundberg. Övriga klubbar som ingår i denna är Garphyttans IF och Karlslunds skidor.

Områdesgruppen i Brickebacken

Klubben har medverkat i områdesgruppen för Brickebacken, utan att lägga ner någon större energi på detta. Vi hade ett fönster utsmyckat i samband med en adventskalender som arrangerades i Brickebackens centrum.



Kartritning skolkartor

Under året har vi gjort en uppgörelse med Örebro kommun som innebär att vi ska rita skolgårdskartor till alla kommunala skolor. Under året har Anton Frendelius varit timanställd för att rita kartor, vilket har resulterat i att ett antal skolkartor har färdigställts.

SISU

Genom Maria har vi också fått bättre styrning på redovisningarna till SISU, vilket bland annat fick till resultat att SISU kunde ta kostnader för projektor och skärm i Ljungstugan, så att vi har möjlighet att använda dessa vid framtida utbildningar.

Totalt redovisade Almby IK:

Orientering	584 timmar
Cykel	174 timmar
Skidor	112 timmar
TOTALT	868 timmar

LOK-stödet

Även när det gäller LOK-stödet har Maria gjort en genomgång och skött redovisning vilket gjort att vi har fått en bättre redovisning.

MEDLEMSSTATISTIK 2019

Ålder	År	Totalt i åldersgrupp	Man	Kvinna
0-6	2019-2013	11	6	5
7-9	2012-2010	64	47	17
10-14	2009-2005	117	82	35
15-20	2004-1999	54	40	14
21-64	1998-1955	337	219	118
65-äldre	1954-äldre	57	40	17
Alla		640	434	206

FASTIGHET

Ljungstugan

Föreningen har under flera år diskuterat behovet av att upprusta vår stuga – Ljungstugan. Under 2019 gick vi från ord till handling. Efter att Bengt Björndahl arbetat fram en kalkyl för arbetet beslutades att vi skulle gå vidare med planerna. En ansökan lämnades in till RF/SISU där vi sökte bidrag för arbetet och vi fick ett beviljat stöd på 200 000:-

Under året har storstugan fått en uppfräschning, nytt kök är på plats och det är både trevligt och behagligt att vistas i stugan. Mycket av arbetet har gjorts av Per-Åke och Mona Hull med hjälp av Bengt Björndahl och Valter Fall. Vissa delar av arbetet har köpts in.

Under sommaren drabbades vi av ett åsknedslag, som bland annat slog ut lås- och larmsystem. Efter diskussion med försäkringsbolaget fick vi ut bra ersättning som gjorde att vi kunde investera i ett bättre och modernare system. Det har varit en del tekniska problem med det nya systemet.



Städning har lagts ut veckovis på klubbens medlemmar och dessa får efter ombyggnationen ett lättare och trevligare uppdrag.

Markaspåret

Under året har vi fortsatt diskussionen mer Örebro kommun kring skötseln av Markaskogen och i den liggande Markaspåret och MTB-spåren. Vi har i olika sammanhang lyft de problem vi ser med dålig belysning, kullfallna träd och dålig uppmärkning.

Tyvärr har kommunens dåliga ekonomi gjort att detta inte har kunnat utvecklas som önskvärt.

Sedan tidigare finns ett avtal om spårning och skötsel av spåren vid Ljungstugan och på Gustavsviks golfbana. Vi har genom ideella krafter fortsatt att sköta detta på ett bra sätt och genom det kunnat erbjuda Örebroarna bra spår när snön gjort det möjligt.

Almby IK - CYKEL

Styrelsen

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

Här följer en sammanfattning av vårt arbete under 2019.

Vi vill att vår verksamhet ska förknippas med gemenskap och framåtanda och vi är oerhört stolta över att verksamheten utvecklas tillsammans med alla våra gamla och nya medlemmar. När vi blickar tillbaka på 2019 ser vi glädje, framgång, motgång men framförallt en stor utveckling och kämparanda. Vi ser fram emot 2020 och alla dess höjdpunkter tillsammans med våra fantastiska cyklister.

Träningar

Den 8 april började säsongens träningar för att sedan ta sommaruppehåll den 3 juni. Under sommaren genomfördes sommarcykling vid 8 tillfällen. Där hade vi inte några bestämda ledare eller grupper utan organiserade upp cyklingen på plats. Höstsäsongen drog sedan igång den 19 augusti för att avslutas med korvgrillning i Ännaboda den 7 oktober.

På måndagar har träningarna varit gemensamma för samtliga av våra medlemmar från barngrupperna till vuxengrupper medans på torsdagar så har träningarna varit för de mer avancerade barn och ungdomsgrupperna. Vi har även haft en separat träning för tjejer varannan tisdag.

Totalt så har över 230 barn ungdom och vuxna medlemmar deltagit i våra träningar.

På våren anordnade vi ett dagläger vid Lanna badgruva för ungdomsgrupperna och i höstas så var vi och cyklade vid Bergs gård utanför Trosa.

Under hösten hade vi en tränarutbildning där 6 st nya tränare deltog för att skapa möjligheter för klubben att bibehålla en hög kvalitet på träningarna. Speciellt på vuxensidan så har det varit en utmaning att fylla upp med ledare och periodvis har vi varit tvungna att slå samman grupper. Inför 2020 så kommer en fortsatt utmaning vara att hitta ledare som kan fortsätta att utveckla verksamheten.

Äldre ungdomar har även haft distansträning på söndagar 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 2016 lades grunden till en intern tränarutbildningen i steg. Dessa är utvecklade unikt för MTB, med fokus på att lära ut både praktiskt och teoretiskt. Under 2019 gjordes ett omtag för att förbättra utbildningen ytterligare. Den består fortfarande av två steg enligt nedan.

Steg 1

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

Steg 2

I Steg 2 fördjupar man sig ytterligare i både teknik och träning. Vi bygger på tekniken med fler övningar och utökar träningsläran.

Under hösten genomfördes Steg 1 enligt den nya varianten med gott resultat där fem personer utbildades. Våren 2020 kommer Steg 1 hållas för andra gången och Steg 2 för första gången.

Läger

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 labrynter 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

Swecup, Västgötacupen och Långloppscupen, SM, Marathon SM är ett urval av de tävlingar och cuper där Almby IK haft deltagare under 2019. Almby IK har tävlande ungdomar i de flesta tävlingsklasserna, de vuxna som tävlar i veteranklasserna har även de deltagit i flertalet tävlingar, i sportklassen ställer cyklister från Almby IK upp vid många tävlingar och flertalet tävlingar har även haft barn från klubben som kämpat väl i nybörjarklasserna.

De ungdomar och vuxna som har tävlat har flertalet gånger lyckats bra och nått pallplatser. Under tävlingssäsongen 2019 har Almby IK haft förmånen att ha två elitåkare Johan Lindbom och Alexander Ehrlin.



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

Swecup (elit och junior) och Ungdomscupen (13-16år) innehöll totalt 7 deltävlingar. Utöver dessa klasser kämpade såväl yngre barn samt vuxna i veteranklasser. En Almbyit lyckades placera sig på topp tio i totalsammanställningen, Carl Enhörning 6:a i P13-14, sedan kom David Stomberg 24:a, Lucas Andersson 51:a och Marius Röstbakken 72:a i samma klass. Louise Ehrlin kom på 19 plats i F15-16. På Juniorsidan kom Anton Birath 12:a och Adam Pettersen 21 och i H-50 kom Magnus Pettersen 15 i totalen.

Västgötacupen innehöll 2019 totalt 12 deltävlingar. Många har det varit på dessa tävlingar, allt från små nybörjare till veteraner, I år kom ingen Almbyit på topp 10 i totalen. Louise Ehrlin 19:e F15-16, Magnus Pettersen 16:e i H50, Adam Pettersen 14:e, Anton Birath 21:a i Herr Junior. I P13-14 slutade Carl Enhörning på 13:e, David Stomberg 27:a, Lucas Andersson 63:a och Marius Röstbakken 73:a. Gustav Enhörning lyckades vinna i Mariestad i pojkar 10-12.

Frösö IF var 2019 värd för SM i XCO, XCE samt XCR. Almby IK deltog med 11 cyklister i tävlingarna. Tävlingarna inleddes med disciplinen XCE, där Anton Birath tog SM guld för juniorer.

I disciplinen XCO lyckades Almby IK nå topp tio med Carl Enhörning 10:a P13-14.

P/F10-12 körde också tävling samtidigt, nytt för i år utan SM-status. Här tog sig Gustav Enhörning in på en 8:e plats både i XCE och XCO.

Långloppscupen 2019, tävlingsklasser för junior och uppåt, innehöll totalt 8 deltävlingar. I dessa tävlingar deltar många Almbyiter, främst i motionsklass. I tävlingsklass hittar vi Per Flack 17:e H40, Johan Lindbom 13:e Herrelit.

Lidingöloppets segrare för P10-12 var vår egen Gustav Enhörning.

I Ungdomsvasan kämpade Carl Enhörning tills sig en finfin 3:e plats i P13-14.

Bergslagsloppet 2019

Med nästan helt ny organisation lyckades vi genomföra ett mycket uppskattat Bergslagslopp 2019.

Tyvärr kom arbetet igång sent och anmälan också, vilket gjorde att antalet deltagare minskade något. Trots allt strul så kom 300 cyklister för att genomföra sina sträckor om 22 km, 46 km eller 69 km.

Förutom motionsklasserna ingick även två tävlingsklasser för vuxna, dam och herr. Nellie Larsson tog hem segern i damklassen och Michael Olsson i herrklassen. I ungdomsklasserna fick vi tyvärr ingen pall bland tjejerna mer än i 10-12. På killsidan lyckades våra egna åkare toppa pallen med Johan Gertzell i P15-16, Lucas Andersson i P13-14 och Arvid Lindén P10-12. I flickor 10-12 tog Ramnäs Tove Haglund hem segern.

Vi fortsätter att utveckla organisationen och bygga på den grund som vi nu har inför kommande arrangemang inom Bergslagsloppet. År 2020 ska vi försöka slå rekord i antalet deltagare, över 500 st.

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

Övrigt

Det har hänt mer saker inom cykel under 2019.

På baksidan av Ljungstugan har en cykeltvätt byggts, en efterlängtat del för alla cyklister.



Under 2019 har Almby 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.

ORIENTERING

Allmänt

Sektionsstyrelsen har haft följande sammansättning:

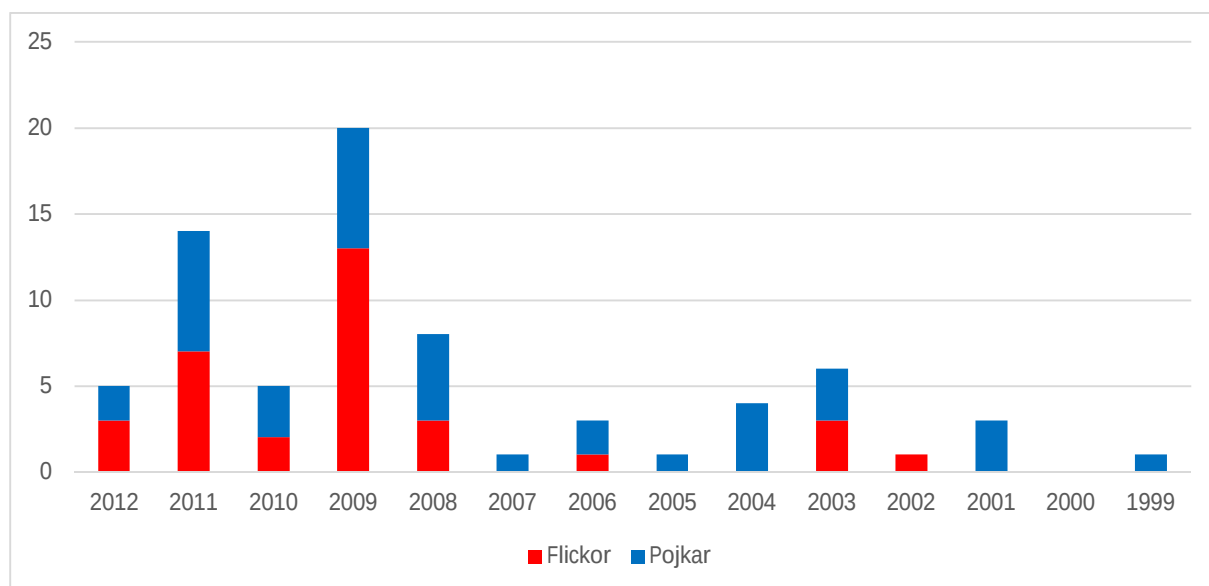
K-G Wahlström	Ordförande
Mona Hull	Kassör
Karin Kraft	Sekreterare
Björn Alpberg	Vice ordförande
Annica Kristoffersson	Ledamot
Mats Carlsvärd	Ledamot
Ulf Magnusson	Ledamot
Per Håstlund	Ledamot
Yvonne Franzén	Ledamot
Fredrik Kylborn	Ledamot
Robert Westman	Ledamot

Barn- och ungdomsverksamhet, orientering

Den här delen av verksamhetsberättelsen handlar om orienteringsverksamheten för barn och ungdomar under 2019.

Totalt 75 barn/ungdomar är registrerade som aktiva i klubben

Åldersfördelning flickor/pojkar 2019 – se tabell





Orienteringsledare

Ledargruppen består av 16 ledare och ny ledare 2019 är Petra Martinsson som tidigare funnits med som resurs. Ledarbemanningen är bra men det behövs alltid föräldrar och andra vuxna i klubben som stöttar vid träningarna. Ledargruppen har likt föregående år haft regelbundna planeringsmöten. Ulrika Hallonkvist och Magnus Carlberg gick barntränarutbildningen (BTU) under våren i Karlstad. Björn Alpberg har hållit i internutbildning för orienteringsledarna i programvara för banläggning (PurplePen). Årets sista planeringsmöte i november avslutades med gemensam ledarmiddag efter utvecklingsarbete med handledning av Robin Meyer, idrottskonsulent SISU med orientering som ett av sina bevakningsområden.

Fördelningen av ledare mellan grupperna har i stort varit följande:

Grön: Tobias Tapper, Elin Rimhagen, Eric Sundeman

Vit grupp (samarbete med grön grupp): Magnus Carlberg, Ulrika Hallonkvist, Petra Martinsson

Gul grupp (samarbete med orange): Gunilla Möller, Robert Vestman

Orange grupp (samarbete med gul): Anders Lindkvist, Annica Kristoffersson, Karin Kraft

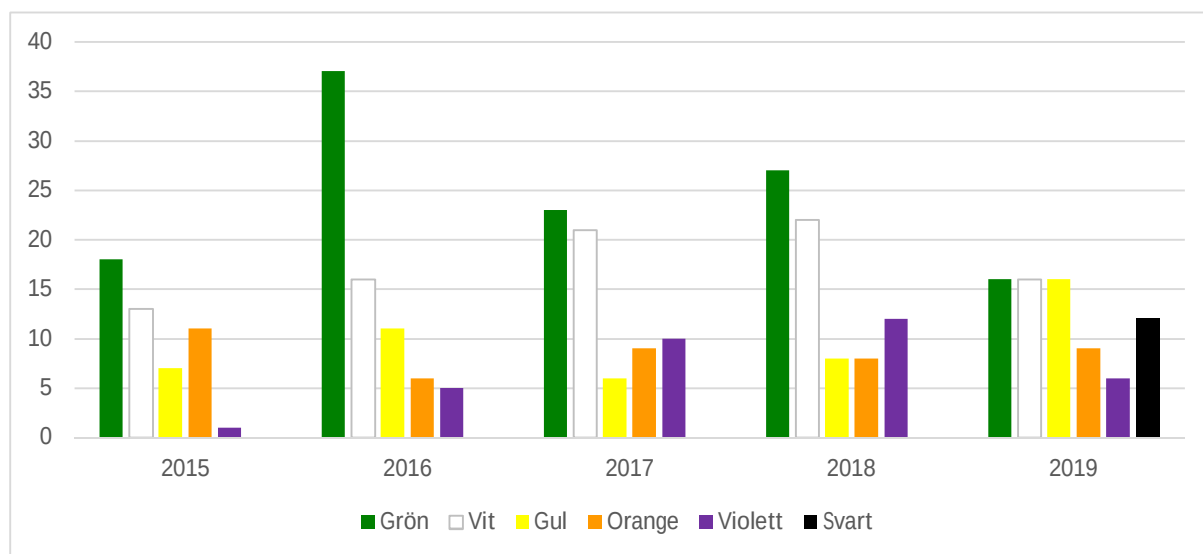
Violett grupp (samarbete med orange) och Svart grupp (juniorer): Björn Alpberg, Yvonne Franzén, Nils-Olof Bodin, Anne Bodin

Extra resurs: Mats Carlsvärd har bidragit med teknikträningar för alla grupper under året.

Träning

En ny indelning av barn/ungdomar i träningsgrupper gjordes inför 2019 där de fick träna i träningsgrupp med svårighetsnivå över deras aktuella tävlingsnivå. Det skapades även en ny grupp för teknikträning på svartnivå för äldre ungdom/juniorer.

Fördelning barn/ungdomar i respektive träningsgrupp – svårighetsgrad



Träningsutbud

Antalet träningstillfällen har likt föregående år ökat och det erbjuds nu träningstillfällen för barn/ungdom under hela året med undantag för de allra yngsta nybörjargruppen som har organiserad träning torsdagar under vår- och höstterminen.

Vårsäsong: Gemensam torsdagsträning hade upptakt 14 mars för alla träningsgrupper (10 träningstillfällen). Vårsäsongen avslutades den 4 juni i samband med fyrklövertävling i Garphyttan.

Sommarsäsong: Nytt träningserbjudande var deltagande i "Summer Trail" (ansvarig Robert Vestman) med löpning i terräng och några pass med härliga intervaller både i mosse och på stig. Likt tidigare år erbjöds även deltagande vid poängtävlingar på tisdagar för ungdomarna där klubben stod för startavgiften.



Höstsäsong: Upptakt för torsdagsträningar 15 augusti (10 träningstillfällen för alla grupper) och terminen avslutades 24 okt traditionsenligt med rävar på besök och tårtkalas. I år lystes skogen upp med lysstavar i olika färger som delades ut.

Vintersäsongen: Träningssäsongen fortsatta med träningstillfällen på tisdagar "Night Trail run" (ansvarig Mats Carlsvärd) och på torsdagar kunde man ta del av intervallträning tillsammans med "Äldre Elit". De yngre ungdomarna har i år fortsatt sin grundträning med löpträning på torsdagar "Kids Trail run" (ansvarig Robert Vestman) och ledarna för vit-gul och orange grupp har även ordnat med extra aktiviteter som ex. fredagsmys i Ljungstugan efter avslutad höstsäsong.

ÖLOF Elit – Träningsgrupp

För de äldre ungdomarna har det under året även erbjudits extra träningspass tillsammans med ÖLOF Elit på onsdagar och vissa helger. I ÖLOF Elits träningsgrupp ingår två av klubbens juniorer; Sofie Franzén (-02) och Sofie Bodin (-03) som har Tomas Hallmén som stödresurs/-tränare för regelbundna utvecklingssamtal, träningsplanering och tävlingsanalyser.

Klubbläger

Helgen 6-7 april genomfördes traditionsenligt klubbens vårläger i Eskilstuna med ungdomstävlingar, bad, tacokväll och övernattnig på Vilsta sporthotell. För de äldre ungdomarna/juniorer arrangerades ett helgläger 13-14 april med övernattnig i Karlstad i samband med Värmlandsdubbeln och Swedish Leuge tävlingar utanför Säffle. Extra kul att tre av klubbens juniorer; Nils Kylborn, Johannes Green och Sofie Franzén deltog i elitklass i H18 respektive D18 i Sweden Leuge långdistans där Sofie lyckades med att kvalificera sig till söndagens A-final.



Distriktsaktivitet

En favorit i repris från 2018 var orienteringsskytte som klubben anordnade 11/6 tillsammans med Hans Mandahl (förbundskonsulent för orienteringsskytte) på IP utanför Ljungstugan med korta orienteringsbanor i Markaskogen. Distriktets övriga klubbar (äldre ungdomar och vuxna) blev inbjudna att delta.

Elitstödsprogram

Ett underlag för elitstödsprogram (likt övriga sektioner) formulerades under inledningen av

2019 för att stödja och stimulera de aktiva i klubben att satsa på orientering. Stödet gäller för aktiv från och med det år man fyller femton år. Elitstödet ger ungdomarna ekonomiskt stöd i form av bidrag för rese- och boendekostnad vid större nationella tävlingsarrangemang ex. USM/JSM, subventionerad kostnad för arrangerade träningsdagar/-läger och kläder för de som ingår i ÖLOF Elits träningsgrupp, ekonomiskt stöd vid klubbträningar med övernattningskostnad för äldre ungdom/juniorer, anmälningsavgifter och kostnad för ev. elitlicens.

Utmärkelser

Närke skogsflickors utmärkelse, lovande ungdom inom orientering, tilldelades i år Sofie Franzén D18.

Tävlingssäsongen 2019

Ambitionen för klubbens barn- och ungdomsverksamhet är deltagande i träning utan krav på tävling samtidigt som teknikträningarna ska ge en bra grund för de som vill ta steget vidare till tävlingsnivå och även ge förutsättningar för en framtida elitsatsning. För stafettuttagning gäller den policy som tidigare arbetats fram som innebär ingen toppning av lag förrän H15-16.

Målsättningar som uppfylldes gällande tävlingsdeltagande för 2019 var bl. a. att:

- Komma till start med ett damlag vid 10Mila.
- Delta vid ett stort antal stafetter
- Högt deltagande vid distriktets DM tävlingar.

En målsättning som fick stå tillbaka 2019 var deltagande med klubblag i HD12 och HD18 stafetten vid ungdomens 10Mila då det i år var mycket lång resväg till tävling och flera familjer lämnade återbud. Nya möjligheter för 2020 då tävlingen arrangeras på närmare avstånd, nordost om Tibro.

Några av årets höjdpunkter:

10Mila 2019

Uppladdningen inför 10Mila2019 i Skåne för de äldre ungdomarna började redan under vårens första tävlingar med en tydlig tävlingsplanering som arbetades fram av Nils-Olof Bodin som huvudansvarig för klubbens damlag. I *ungdomsstafetten* startade Henrik Franzén och som ett av tätlagen omnämndes Almby IK vid flera förvarningskontroller. Den andra sträckan sprangs av Karl Kylborn och Jonatan Green där Karl växlade över till Sofia Green på sträcka 3. Sofie Bodin på sista sträckan tog in Almby IK på en 54:e plats (av 284 lag totalt) som bästa distriktslag från Närke.



Klubbens damlag vid 10Mila: *Sofie Franzén, Malin Wiklund, Siri Englund, Anne Bodin* och på sista sträckan dubblerande *Sofie Bodin* som även ingick i ungdomslaget. Laget kom in som lag 214 (bland 337 lag). Starka insatser av alla i laget och extra roligt att Almby IK som klubb återigen var representerad i damstafetten.

O-ringen Norrköping

34 barn/ungdomar från klubben deltog vid årets O-ringen i Norrköping och i Bagheera stafetten under invigningen av O-ringen representerades Almby IK med två egna klubbtag.

BILD Bagheera stafetten

*Sofie Bodin, Axel Kylborn, Elsa Carlberg, Karl Kylborn
Sofia green, Alvin Isenström, Emma Lindkvist, Henrik Franzén*



USM 2019

I år hade Almby IK hela 6 ungdomar på plats vid USM (sprint och långdistans) i Oskarshamn. De ungdomar som deltog var Henrik Franzén, Johan Thuresson, Sofie Bodin, Sofia Green, Jonatan Green och Karl Kylborn. Huvudansvarig distriktscoach var Nils Bodin Almby IK och med på plats var även Fredrik Kylborn. En suverän inledande sprintdistans av Karl Kylborn som lyckades med bedriften att komma in på en mycket stark 7:e placering.

JSM 2019

Sofie Franzén deltog vid JSM medeldistans i Söderhamn där hon tog en 13:e plats i B-Finalen efter fredagens inledande kval där hon tyvärr missade A-finalen.



Distriktsmatchen

5 ungdomar från Almby IK; Karl Kylborn, Axel Kylborn, Sofia Green, Sofie Bodin och Jonatan Green representerade Närke vid årets distriktsmatch i Kristinehamn där ungdomar från Närke, Östergötland, Värmland, Södermanland och Östergötland utmanar varandra.

Ledare från klubben: Nils-Olof Bodin.

25Manna stafett

Trots flera sena återbud från klubbens tävlingsaktiva och aktuella ungdomar/juniorer kunde klubben i år ställa upp med ett eget klubbtag vid 25Mannastafetten. De ungdomar som ingick i laget och som alla gjorde starka prestationer var; Erik Kylborn, Alvin Isenström, Emma Lindkvist, Sofia Green, Sofie Bodin, Jonatan Green, Henrik Franzén och Sofie Franzén. Laget slutade på en fin 147:e-plats.

Daladubbeln

Sedvanligt avslutades tävlingssäsongen för flera av klubbens ungdomar med Daladubbeln utanför Falun i mitten av oktober.

DM framgångar och pallplaceringar

Den största DM framgången var det stora deltagarantalet vid DM medel där klubben kom till start med totalt 64 deltagare (varav 31 barn/ungdomar) vilket gav Almby IK flest starter av distriktets orienteringsklubbar!

DM stafetten i Skrikarboda som blev minnesvärd då ett rejält åskoväder drog in över tävlingsområdet. Alla som deltog gjorde starka insatser, även de som valde att utgå på sina sträckor pga. ovädret.

DM sprint	D10 Annie Lindkvist 1:a D10 Lovisa Möller 2:a D12 Emma Lindkvist 1:a D16 Sofie Bodin 1:a	H10 Erik Kylborn 1:a H10 Erik Hallonqvist 2:a H14 Axel Kylborn 3:a H16 Karl Kylborn 2:a
DM sprintstafett		H12 Arvid Andersson - Sixten Widmark 2:a H16 Karl Kylborn - Axel Kylborn 2:a
DM Natt	D16 Sofie Bodin 1:a D16 Sofia Green 3:a D18 Sofie Franzén 2:a	H18 Johannes Green 3:a
DM Medel	D10 Annie Lindkvist 3:a D16 Sofie Bodin 1:a D16 Sofia Green 3:a D18 Sofie Franzén 1:a	H10 Erik Hallonqvist 3:a
DM Lång	D12 Emma Lindkvist 3:a D16 Sofie Bodin 2:a D18 Sofie Franzén 1:a	
DM stafett	D13-16 Sofie Bodin – Elsa Carlberg – Sofia Green 2:a H13-16 Jonatan Kraft – Astrid Kraft/Amandus Kraft – Daniel Kraft 3:a	



Bild: Tove Alexandersson signerar vid fyrklöverarrangemang, Stadsparken

Vuxenkurs i orientering

Under våren organiserade Yvonne Franzén med stöd av Pär Håstlund och Gunilla Möller en introduktionskurs (3 träffar) i orientering för vuxna med kursmaterial "Hitta rätt". 15 deltagare, däribland klubbens egen kassör Lennart Nordlander, deltog i kursen. Fler av klubbens rutinerade orienterare hjälpte till när det var dags för praktiska träningsmoment.

Swedish League

Efter många turer fram och tillbaka spikades till slut datumet för finalen av Swedish League till den 27-28 september. Tävligen kommer att genomföras med centrum i Blackstahyttan på en karta som vi disponerar efter avtal med OK Alferna. Kontakter med markägare och jägare är klara liksom uppgörelse med Länsstyrelsen.

För kartritning har Olle Olofsson anlitats och han har genomfört stora delar av arbetet under 2019. Tävlingsledningen består Lasse Lundberg (tävlingsledare), Björn Alberg (teknikansvarig mm) och Annika Kristoffersson (banläggare).

Under senare delen av året har vi haft täta diskussioner med SOFT om avtal och andra frågor. Målet är att avtalet ska skrivas under i början av 2020.

10MILA

Under året har planeringsarbetet inför 10MILA 2022 fortsatt att intensifieras. Avtal har gjorts klart med First Camp som är restaurang och camping. Diskussioner har också inletts med Örebro kommun och Örebrokompaniet.

Planeringsarbetet hålls i en mindre grupp bestående av Lasse Lundberg och Björn Alberg från Almby IK och Stefan Blomgren Hagaby. Dessa tre tillsammans med huvudbanläggare Lars Persson har deltagit i endagskonferens med övriga arrangörer.

SKIDOR

Skidåret 2019 präglades av våra numera snöfattiga vintrar. Under vintern 2019 utfördes nästan all skidträning på snö på Ånnabodas konstsnöspår. Men vi hade glädjande nog under några veckor i början av året väldigt fina förhållanden i Markaspåret. Då passade vi på att utnyttja vår fina idrottsplan som pistades i ordning och med lekyta, hopp och små slingor. Fokus på skidlek och glädje! Vi kommer ändå inte ifrån det faktum att snöfattiga vintrar påverkar vår verksamhet i föreningen. Vi vill rikta det största Tack till alla 30 skidåkande barn och ungdomar för en jätterolig vinter 2019, trots att Kung Bore inte varit helt på vår sida. Tack till alla föräldrar och ledare som skjutsade till Ånnaboda och gjorde skidåkningen möjlig! Ni alla är fantastiska!



Ledare

Under 2019 har skidverksamheten haft följande ledare/tränare:

Robert Vestman

Mattias Fritz

Henrik Lindström

Maria Kylborn

Fredrik Kylborn

Andreas Kumlin

Fredrik Kylborn har varit fortsatt tränaransvarig för verksamheten och har sedan hösten 2019 påbörjat ett uppdrag som representant för skidverksamheten i SOL-styrelsen.

Träning

Under vårterminen, dvs januari t.o.m. mars, deltog totalt 30 barn/ungdomar (minskning med 17 barn/ungdomar sedan året 2018). Grupperna fördelades på Grön (7 barn), Blå (9 barn) och Röd/Svart (14 ungdomar). Grön och Blå grupp erbjöd organiserad träning 1 ggr/vecka och Röd/Svart 2 ggr/vecka.



På våra breddgrader fortsätter tendensen att barn/ungdomar väljer andra sporter än längdskidor. Under hösten 2019 är vår skidtrupp 17 barn/ungdomar. Gruppstrukturen ändras till två träningsgrupper Grön/Blå (10 barn) och Röd/Svart (7 barn/ungdomar).

Under verksamhetsåret 2019 erbjöds totalt 43 träningstillfällen (7 fler än 2018). Varje grupp leds av minst en ledare per träningstillfälle.

Tävling barn och ungdom

Almby hade 8 tävlingsstarter (minskning med 40 starter från säsongen innan) fördelade på 6 barn och ungdomar under tävlingssäsongen 2018/2019. Tävlingsstarterna var i sin tur fördelade på 6 tävlingar:

Tour de Fyrfasen Jämtland/Härjedalen – 1 deltagare.

Lilla VM – 3 deltagare.

Ungdomsvasan – 1 deltagare.

Kilsbergsloppet – 1 deltagare.

Lilla Svenska Skidspelen – 2 deltagare.

Klubbmästare skejt 2018/2019 blev:

D7-8 Ida Stomberg

D9-10 Noomi Green

H9-10 Erik Kylborn

D11-12 Signe Östlund

H11-12 Sixten Widmark

H13-14 Axel Kylborn

D15-16 Sofia Green

H15-16 Simon Kjörk

Tävling vuxna

16 vuxna Almbyåkare gjorde 19 starter fördelade på 4 olika lopp:

Wadköpingsloppet 40km – 8 deltagare.

Engelbrektsloppet 60km – 2 deltagare.

Vasaloppet 90km – 5 deltagare.

Öppet spår 90km – 4 deltagare

Skidavslutning med bad

Säsongen firades av i Djupadalsbadet i Kumla. Bland vattenrutschbanor, bubbelpool, fors och klättervägg busades och lektes det hej-vilt! Vi hann också med att fika och ha prisutdelning för KM skejt.



Arrangemang

Vi har utifrån vår brist på ledare avböjt tanken på att arrangera egen skidtävling även detta år. Snöförhållanden skulle dessutom omöjliggöra tävlingsarena på hemmaplan.

Skidgymnasium och klubbyte

Nils Kylborn har under 2019 gjort ett klubbyte som ett led i sin fortsatta längdskidsatsning på skidgymnasiet i Gällivare. Nya hemmaklubben för Nils är Gällivare Skidallians IK. Däremot har Nils fortsatt tävla för Almby IK i orienteringssammanhang.

Läger på distriktsnivå

I somras deltog Marius Rostbakken, David Dudal och Axel Kylborn i ett barmarksläger i Godegård anordnat av Zinkgruvans IF. Rullskidor, skidgång och löpning stod på schemat.

Almby IK:s längdskidsläger

Den 28/11-1/12 åkte vi på klubbläger i Idre. Lägret samlade 13 barn och 9 vuxna. Efterlängtat snö och finfina spår-och väderförhållande och stort kompisgäng gjorde lägret till en succé.





Med förhoppning om kommande säsonger på snö i närområdet!

MOTIONSGRUPPEN 2019

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(ny)

Motionsgruppen har hållit ett antal möten och några arbetsmöten.

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

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



Naturpasset inklusive Fotopasset

Dessa avslutades den 30 september. Förutom i Ljungstugan har försäljning skett vid Lindells, Örebrokompaniet, Acacia blommor Tybble, Café Skogen, Naturkompaniet och Norra Cykel.

Dessutom har Epiroc varit en stor tillgång och låtit personalen få välja ett pass som *Friskvård*.

Personalen kunde dessutom välja mellan Fotopass (nytt för i år) eller Naturpass i skogen.

Andra företag har också bidragit med att köpa Pass.

Sålda pass: Rekord 2019

Naturpass 145

Fotopass 362

Övr sålda 25

Totalt 532

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

Vi bjöd på glögg, kaffe med tilltugg, vilket uppskattades mycket.

Samverkan med skolorna

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

Klubbens insatser har varit teoretisk och praktisk banläggning, kontrollutsättning, start- och målservice, instruktioner vid start samt handräckning vid strategiska bansträckningar. Några skolor har velat klara sig själva efter att ha köpt kartor av klubben.

SportIdent har med fördel använts vid examination!

Ljungstugan har hållits öppen vid skolornas aktiviteter i Markaskogen.

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. Senaste tillskottet av skolgårdskartor är den över Kryddgårdsskolan.

Almbroskolans skolkarta kunde vi överlämna reviderad. Kartfilen kan skolans personal disponera och ta fram kartor till sin egen banläggning.

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

Skolor som anlitat oss i större eller mindre utsträckning:

Almbro skola, Almby skola, Adolfsbergsskolan, Kunskapsskolan, Jensens skola, IES Engelska skolan, Engelbrektsskolan, Eklundaskolan, Grenadjärs skolan, Hannaskolan, Navets skola, Mosjö skola, Rostaskolan, Virginska skolan, Sveaskolan, Rudbecksskolan, Viktorias skolan, Ekeby Almby med fyra



skolkartor samt Kryddgårdsskolan. Även Proffsgymnasiet har vi servat med kartor och banor .

Seniorfestivalen

Örebro kommun arrangerade Seniorfestivalen vecka 40. Vi medverkade måndag till onsdag med försäljning av ett speciellt framtaget Fotopass för Seniorfestivalen. Veckan innan Seniorfestivalen sålde vi Fotopasset på Biblioteket. Dessutom hade vi ett försäljnings- och informationsbord i Conventum Arena där vi också hade prisutdelning på sålda Fotopass.

Vid försäljningen informerade vi om Almby IK:s verksamhet.

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

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 100 deltagare.

Slutord

Utöver ovan redovisat har Motionsgruppens ledamöter hjälpt till vid olika arrangemang.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE LÖPNING 2019

2019 var året då vi återigen blev aktiva i löpsektionen med bland annat egen löptävling, Markanatten trailrun, och tisdagsträningar. Medlemskap i friidrottsförbundet möjliggjorde tävlande i tävlingsklass och därmed många fina resultat i både SM, DM och andra lokala tävlingar.

Träning

Organiserade tisdagsträningar erbjöds under hela året. Vinterhalvåret, januari till mars och oktober till december, tränade vi distanslöpning, night trailrun, tillsammans med orienterarna. Under sommarhalvåret tränade vi intervall- och tröskelträning ofta i mossen, men även på och runt markaspåret.

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

Tävling

Tävlingsaktiviteten har varit hög för Almby IK. Totalt 20 seniorer/veteraner och 10 juniorer har varit representerade på 64 tävlingar allt från små lokala terrängtävlingar, DM-tävlingar, asfaltslopp, traillopp till Lidingöloppet, Stockholm maraton, Sälen fjällmaraton, SM på bana och terräng. Vi hade även med ett stafettlag i stripastafetten.

Statistik

Individuella DM och SM framgångar

VSM 10km asfalt	M70 Bo Persson 3:a
VSM 5000m Bana	M70 Bo Persson 1:a K65 Ljiljana Persson 2:a
VSM 10000m Bana	K65 Ljiljana Persson 2:a
VSM 6000m Terräng	M70 Bo Persson 1:a K65 Ljiljana Persson 3:a
VDM 5000m Bana	M70 Bo Persson 1:a K65 Ljiljana Persson 2:a
VDM 10000m Bana	M70 Bo Persson 1:a K65 Ljiljana Persson 2:a M35 Robert Vestman 3:a
VDM 12000m Terräng	M70 Bo Persson 1:a M35 Robert Vestman 2:a K65 Ljiljana Persson 3:a



Arrangemang

Almby IK arrangerade ett 6 km långt traillopp med pannlampa, Markanatten trailrun. Loppet gick på stigar i markaskogen och avslutades med ett varv på mossen och sedan målgång vid Ljungstugan. 40st löpare kom till start. Efter målgång serverades det varm gulaschsoppa i det nyrenoverade köket i Ljungstugan.

EKONOMI

2019 var ett tuffare år rent ekonomiskt, men det var till stora delar väntat. Förutom Bergslagsloppet ordnades det inga större arrangemang.

Sektionerna landade alla på negativt resultat, vilket var enligt budget.

Installation av nytt larm-/låssystem, och ombyggnationen av storstugan har varit kostsamt. Blixtnedslaget som drabbade Ljungstugan, och slog ut larm-/låssystem och datorer, kostade oss en hel del. Dock har bidrag från stat/kommun och försäkringsersättning hjälpt till delvis.

Klubben gör ett underskott på 392 TSEK, mot budgeterat underskott på 321 TSEK.

Klubbens likviditet och soliditet är fortfarande mycket goda.

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

SAMMANFATTNING ALMBY IK 2019

Årets höjdpunkt i Almby IK var utan tvekan Anton Biraths oerhört glädjande junior-SM guld. Det har också blivit veteranguld på SM i friidrott genom Bo Persson på Veteran SM, även hustru Ljiljana har tagit flera SM-medaljer under året.

Mycket fokus under året har annars lags på ombyggnationen av Ljungstugan, som var behövt efter närmare 40 år med samma struktur. Nu har vi en stuga som är tidsenligt och som verkligen kan bli en naturlig samlingsplats för klubbens 640 medlemmar. Detta har vi kunnat genomföra genom bidrag från SISU/RF och egna medel, vilket måste sägas vara väl investerade.

Genom ombyggnation och lite mindre ekonomiskt inbringande arrangemang har vi tagit en hel del av föreningens ekonomiska medel, trots det står vi stabilt med en god ekonomi.

Det som är mest glädjande är den fortsatt goda utvecklingen på ungdomssidan inom såväl cykel som orientering. Milda vintrar gör att skidorna har haft ännu ett tungt år, vi måste ge en eloge till alla ledare inom skidorna som trots detta lägger ner ett oerhört arbete.

Vi kan också glädja oss åt det arbete som bland annat Robert Westman gjort för att få igång löp-verksamheten med gott deltagande. Har potential att växa ytterligare.

På arrangemangssidan har det varit lite av ett mellanår, men Bergslagsloppet fortsätter att hålla sin plats som ett viktigt cykellopp på hösten. Trots en del problem med att få ihop funktionärer blev slutet en stor höjdare. Även i år har vi genomfört Örebro City Sprint och åter visat varför vi är en av landets bästa sprintarrangörer.

På tävlingssidan kan vi glädja oss åt att återigen fått ihop ett eget lag på 25-manna kavlen efter att i många år haft kombinationslaget. Extra kul att många ungdomar deltog i laget.

Föreningar har under året fått en klart bättre struktur inom många områden och en drivande kraft i detta har varit vår kanslist Maria Kylborn, med stor stöttning bland annat av vår kassör.

Slutligen måste vi framföra ett stort TACK till alla ledare och funktionärer för det fantastiska arbete ni gjort under 2019. Styrelsen ser fram mot fortsatt gott samarbete och ser med tillförsikt fram mot det kommande året och även kommande år.

Örebro i mars 2020


Lasse Lundberg
Ordförande
K-G Wahlström
Peter Birath
Lars Pettersson
Valter Fall
Lennart Nordlander
Ulrika Schortz