



Almby Idrottsklubb



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2021



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 11 protokollförda möten under året.

Medlemsstatistik 2021

Totala antalet medlemmar för 2021: 695st.

Ekonomi

Pandemin har fortsatt under 2021, vilket påverkat vår ekonomi/intäkter på ett negativt sätt.

Tack vare de Coronabidrag vi fått, så kan vi redovisa ett 0-resultat.

Vår soliditet liksom likviditet är fortsatt mycket bra.

I övrigt hänvisar vi till bifogad resultat- och balansräkning.

Corona (Covid-19)

Den rådande pandemin fortsatte under hela 2021 med en viss nedgång i början av hösten. Detta påverkade vår verksamhet och våra medlemmar. Ljungstugan var stängd för i princip all verksamhet under året!

Trots detta rullade träningsverksamheten på med stor uppslutning. Ledarna gjorde en fantastisk insats för att se till att deltagarna höll avstånd. Imponerande att se att alla håller i.

Anställning

Under året har Maria Kylborn varit anställd på 50%. Maria har gjort ett fantastiskt jobb för att serva våra medlemmar och vara klubbens ansikte utåt.

Utöver Maria har ordförande och kassör erhållit en mindre ersättning under året.

Örebro föreningsråd

Alby IK är sedan många år tillbaka medlemmar i Örebro föreningsråd och har bland annat varit med och startat ett nätverk för föreningsanställda. Tyvärr har detta gått på lågvarv 2021 utifrån den gällande pandemin.

Föreningsrådet erbjuder många intressanta föreläsningar och utbildningar, vilka är öppna för alla medlemmar i de anslutna föreningarna.



Örebro skidallians

Tillsammans med Garphyttans IF och Karlslunds skidor ingår Almby IK i Örebro skidallians. Huvuduppdraget för alliansen under 2021 har varit att tillverka och köra ut konstsnö i Ånnaboda, samt att sälja och kontrollera spårkortet.

I skidalliansens styrelse återfinns två almbyiter, Lasse Lundberg är dess ordförande och Fredrik Kylborn ledamot. Fredrik har tillsammans med Pär Dudal, Peter och Ellinor Birath lagt ner mycket tid på snötillverkning. Ett flertal Almbyiter har under året ställt upp och varit spårvårdar.

Områdesgruppen i Brickebacken

Almby IK ingår i områdesgruppen men har haft en låg profil under 2021.

Kartritning skolkartor

Under 2021 har vi fortsatt produktionen av skolkartor på uppdrag av Örebro kommun. Anton Frendelius har ritat dessa.

RF-SISU

Totalt redovisade Almby IK 2021:

Cykel:	546 timmar
Orientering:	395 timmar
Skidor:	137 timmar

Summa: 1 078 timmar

FASTIGHET

Ljungstugan

På grund av pandemin kunde vi inte heller under 2021 ha invigning av stugan. Vi har startat ett arbete med att renovera styrelserummet, vilket kommer att fortsätta under 2022.

Markspåret

Almby har fortsatt uppdrag att sköta spårningen av elljusspåret och golfbanan när det finns snö, samt röja sly runt spåret.

Under 2021 har vi kunnat konstatera att skogen tagit mycket stryk av granbarkborreangrepp samt att belysningen blivit allt sämre. En rundvandring på spåret har gjorts tillsammans med kommunen.

Tanken var att belysningen skulle bytas under 2021, men på grund av personalbrist flyttades detta till 2022 med målet att starta arbetet i maj.



Almby IK - CYKEL

Styrelsen

Ordförande:	Morgan Bergström
Ekonomi:	Edward Gertzell
Sekreterare:	Peter Birath
Ledamot:	Lars Pettersson
Ledamot:	Carl Lindén
Ledamot:	Nils Forsman (ny)
Ledamot:	Jonas Fureli (ny)
Ledamot:	Rickard Zaxin (ny)

Här följer en sammanfattning av vårt arbete under 2021.

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 2021 ser vi glädje, framgång, motgång men framförallt en stor utveckling och kämparanda. Vi ser fram emot 2022 och alla dess höjdpunkter tillsammans med våra fantastiska cyklister.

Träningar

Den 5 april började säsongens träningar utomhus för barngrupperna och 19 april, ett uppehåll för sommaren och start på hösten igen den 23 augusti.

Under sommaren genomfördes sommarcykling vid ett antal tillfällen. Där hade vi inte några bestämda ledare eller grupper utan organiserade upp cyklingen på plats.

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

Totalt så har över 219 barn, ungdom och vuxna medlemmar deltagit minst 3 gånger i våra träningar, vi har ökat antalet betalande träningsavgifter med 19% jämfört med 2020.

Äldre ungdomar har även haft distansträning 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 maj har 10 st medlemmar utbildats till ledare i Almbys tränarutbildning.

Tre pass har de genomfört, det första teoretiskt med information om cykling i allmänhet, teknik samt vad att tänka på som ledare. Pass två var ett praktiskt inom gruppen där deltagarna övade på att instruera på varandra med olika tekniska övningar. Sista och tredje passet var i den verkliga gruppen där kunskaperna fick sättas på prov med en mer erfaren ledare som hjälp.

Utbildningen genomfördes av Ellinor och Anton Birath från Helt å Hället.



Läger

Under året har flera dagsläger genomförts i olika barngrupper.

Hjulsjö

Söndag 23/5 hade vi ett läger för de lite mer tävlingsinriktade i Almby. Vi samlades i Hjulsjö på morgonen för att dela upp gruppen i 2 delar. Snabba gruppen med de lite större och sedan en liten grupp med de lite yngre deltagarna. Totalt var vi nästan 25 st ungdomar och vuxna.

Morgonpasset bestod av lite längre stigkörning i bra tempo, sen var det ett lunchuppehåll för alla grupper. Eftermiddagen vart det korta pass med olika stigar med en hel del tempokörning. Avslut med fika innan folk började ta sig hemåt under sen eftermiddag.

Lägret var mycket uppskattat för dessa ungdomar, vi har inte gjort så mycket innan för dessa grupper.

Katrineholm

Lila och Röd ungdomsgrupp hade ett dagsläger i Katrineholm 9 oktober. Stigarna bjöd på roligt och krävande underlag, för att inte tala om den fantastiska avslutningen på Svarta Banan. Totalt var vi 25 cyklisterna som hade kul hela dagen.

Tävling

SM i Göteborg

SM i MTB avgjordes 5-8 augusti vid Skatås, Göteborg. Vi hade deltagare i klasserna P13-14, P15-16, Herrar Elit, H30, och H50. Tyvärr blev Viggo Lindblom sjuk innan SM och valde därför att inte köra.

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.

Resultaten var lite skiftande, i P13-14 så vart Gustav Enhörning bäst placerad av Almbykillarna på en 13e plats, Arvid Lindén kom på 37e plats och Johannes Röstbakken på 45e plats. Det var 60 st som kom till start, placeringarna från detta lopp gav startposition till lördagens XCO.

Resultat för P15-16 blev följande: Carl Enhörning kom in på 11e plats, David Stomberg på 28e plats och Marius Röstbakken på en 43e plats. Varken Filip Eidermar H30 eller Magnus Pettersen H50 körde XCT och fick därför starta bland de sista i lördagens XCO.

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 23e plats av 35 startande.

Resultaten från lördagens XCO, P13-14 Gustav Enhörning kom in på en 14e plats, Arvid Lindén på 32a plats, Johannes Röstbakken på 46e plats och tyvärr fick Aston Blomqvist bryta, totalt startade 68 st.

Resultat från H30 och H50 som kördes på lördagen: Filip Eidermar kom in på en 15e plats i sin SM-debut. Magnus Pettersen kom in som 8a i Herrar 50, bra kört av båda.

Söndagen bjöd på XCO för P15-16 och Herrar Elit. P15-16 körde 4 varv på en ganska så tuff bana cirka 16 km och Elit fick köra hela 8 varv på samma bana.

Resultat P15-16, Carl Enhörning kom 9a, David Stomberg 22a och Marius Röstbakken 46a. Totalt var det 60 st som kom till start.

I Herr Elit kom både Adam Pettersen och Johan Lindblom till start, tyvärr fick Johan bryta efter ett gäng varv. Han hade varit småsjuk innan och kroppen svarade inte. Adam Pettersen gjorde ett solitt lopp och slutade på en 23e plats.



Anton Birath på Världscup, VM och sprint SM

Under 2021 fick Anton Birath möjligheten att prova på världscupen i XCE. Han deltog i 4 av 6 tävlingar, 2 i Belgien, en i Nederländerna och en i Tyskland. Anton slutade på en 9e plats i totalen. Ett fantastiskt resultat för en förstaårssenior.

Anton blev också uttagen till landslaget tillsammans med 4 andra svenskar till XCE VM den 5 september i centrala delarna av Graz, Österrike. Anton slutade på en 20e plats.

SM i sprint, tyvärr endast för elit, avgjordes i Falun 29 maj. Anton som enda deltagare från Almby åkte tyvärr ut i semin mot de som tillslut blev 1a och 2a. Anton slutade 5a efter seger i lilla finalen.

Träningstävlingar

Söndagen 12 september arrangerades en "prova-på"-tävling för barn i Grön- Turkos- och Lila Grupp.

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 medtävlande. 27 glada startande barn deltog! Fantastisk uppslutning av föräldrar som hjälpte till.

Det har även körts några träningstävlingar för äldre. En enklare träningstävling i Markaskogen genomfördes 14 juli samt en på en tuff bana i Storstenshöjden i slutet på juli, som genrep inför SM.

KM

I strålande sensommarväder genomfördes årets KM söndagen den 26 september vid Ljungstugan. Tävlingsarna inleddes med en prova-på-tävling för de yngre barnen som körde en kortare och lite enklare bana och där ingen klubbmästare korades.

När nybörjarracet var avklarat så startade Klubbmästerskapet och resultatet blev följande:

- Herrar: Johan "Limpan" Lindbom
- Damer Tyvärr inga startande
- P 15-16 David Stomberg
- F 15-16 Ingen vinnare på grund av brutet lopp
- P 13-14 Gustaf Enhörning
- F 13-14 Tuva Fureli
- P 12-13 Viggo Lindbom
- F 12-13 Sara Jakobsson och Tea Lovén (Två segrare på grund av miss från tävlingsledningen)

Bergslagsloppet 2021

Tyvärr har vi inte kunnat genomföra något Bergslagslopp 2021.

Leder i Markaskogen och Ånnaboda

Under 2021 har Almby haft uppdraget av 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 cyklingsbara. Det innebär också en genomgång av pumptracken inför säsong.

Flera arbetsdagar har genomförts där nya spänger har byggt, leder grusats, en massa fallna träd tagits bort, skyltar fixats, hinder byggts samt pumptracken fixad. Fantastiskt genomfört arbete av alla inblandade.

//

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



BILD: Stafett-träning Sommarro



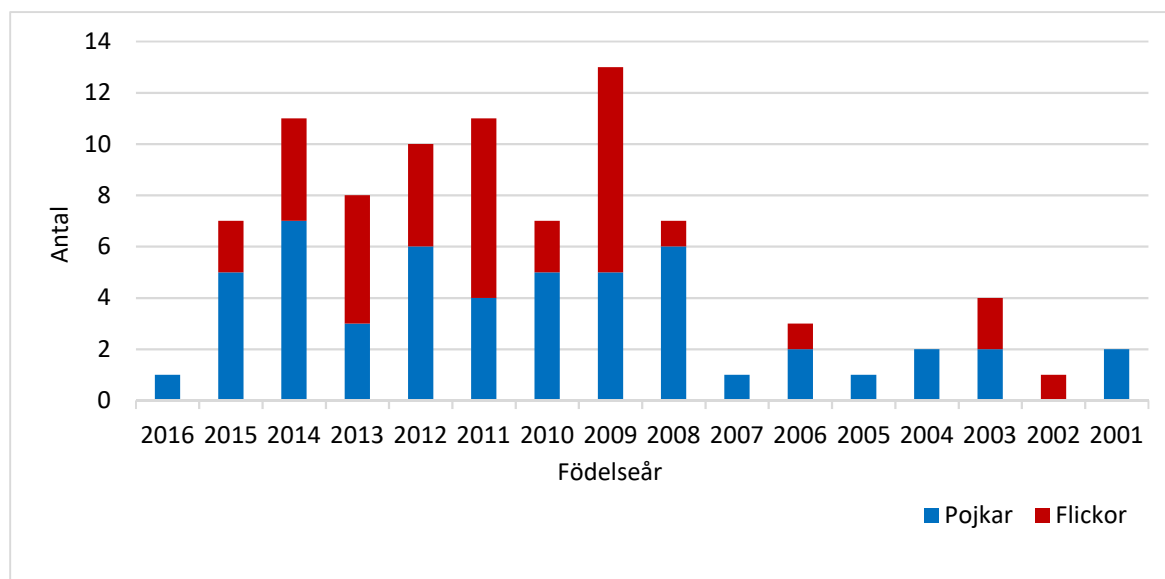
Den här delen av verksamhetsberättelsen handlar om orienteringsverksamheten för barn och ungdomar 2021. Vid en summering av året är det svårt att utvärdera hur stor inverkan rådande pandemi haft på vår barn- och ungdomsverksamhet. Vi kan se att det varit ett något färre antal barn och ungdomar som deltagit vid våra gemensamma klubbträningar under året, dock kan man till viss del relatera ökad frånvaro till tydliga restriktioner för träning vid symtom av sjukdom. Bland de äldre ungdomarna/juniörerna har deltagande i klubbens gemensamma träningar inte alltid varit möjlig då flera av dem befinner sig på annan ort för studier, några arbetar sena skift och några av dem kombinerar orientering med annan första handsidrott. När vi ser till det totala antalet registrerade aktiva barn- och ungdomar i åldersgruppen 7-20 år har siffran glädjande ökat till 89 st under 2021 jämfört med 77 st året innan.

Vi har likt föregående år kunnat erbjuda träningstillfällen under hela året med en vår- och hösttermin där alla grupper träffats på torsdagar för klubbträning (10 tillfällen per termin). Under de senaste två åren har vi nu inte kunnat nyttja vår fina klubbstuga för samlingar före och efter träning, något som normalt betyder mycket för barnen/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 inom sporten och med lättade restriktioner under året kunde det i år erbjudas flera tävlingstillfällen där våra orienteringsungdomar visade att klubben har en mycket stark ungdomsgrupp med en lovande framtid. Bland de äldre ungdomarna deltog Alvin Isenström i sitt första USM i klassen H15 och lyckades bra i båda disciplinerna, sprint- och långdistans. Karl Kylborn tävlande i klassen H17-18 har under året visat att han kan klarar av att kombinera sin satsning inom längdskidåkning med orientering. Under sommarmånaderna deltog Karl i flera tävlingar med flera framskjutande placeringar och han passade även på att delta vid det JVM test i orientering som avgjordes i Blekinge i juli månad.

Antal aktiva barn och ungdomar inom orientering

Totalt 89 barn/ungdomar i åldersgruppen 7-20 år är registrerade som aktiva i klubben (jmf med 77 st, 2020). Åldersfördelning flickor/pojkar för verksamhetsår 2021 – se tabell.





Orienteringsledare

Ledargruppen har likt föregående år varit stabil med 18 ledare. Gunilla Sandström och Henry Vestergård har under året stöttat som extra resurs bland de yngre barnen och Per Håstlund har tillkommit som extra resurs för klubbens juniorer/seniorer.

Aktuella orienteringsledare för barn- och ungdomsverksamheten:

Grön grupp (nybörjargrupp (grön): Tobias Tapper, Ulrika Hallonkvist, Elin Rimhagen och Peter Lovén.

Vit grupp: Erik Sundeman, Karolina Björkstedt, Mikael Vestergård och Henrik Isenström.

Gul-orange grupp: Robert Vestman, Gunilla Möller och Petra Martinsson.

Violett grupp: 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 och Henry Vestergård.

Ungdomsledarutbildning

Tre av klubbens orienteringsledare; Anders Lindkvist, Robert Vestman och Magnus Carlberg deltog under en helg i november i orienteringsförbundets ungdomstränarutbildning (UTU) på Bosön och de kommer nu kunna praktisera sina nya kunskaper som ledare inom orientering.

Utmärkelser

Närkes Skogsflickor delade i år ut två stipendier (då det inte delades ut något pris under 2020) till ledare som gjort en stark insats för ungdomarna i sin klubb eller i länet. Ett av ungdomsledarstipendierna tilldelades Gunilla Möller, Almby IK, för hennes kreativa träningsövningar där hon genom lek och klurighet lär ut orientering på ett stimulerande och roligt sätt. Gunilla är dessutom drivande med att ordna med sociala aktiviteter för orienteringsungdomarna som exempelvis helgläger och myskvällar i klubbstugan för att föra barnen/ungdomarna samman även på ett socialt plan.

Närkes skogsflickor har även flera uppmuntringspris som de tilldelar lovande flickor i distriktet och i år tilldelades Emma Lindkvist, Almby IK priset bland distriktets flickor i D14.

Träning

Barn- och ungdomsverksamheten har under året fortsatt att ha skilda samlingsplatser för träningsgrupperna inför träningarna och vi ledare har även strävat efter att ha åtskilda träningsområden mellan grupperna för att motverka smittspridning utifrån gällande rekommendationer från Folkhälsomyndigheten.

Likt de senaste åren har vi även detta år kunnat erbjuda klubbträningar under hela året där det under en vår- och höstterminen (10 träningstillfällen per termin) organiserats klubbgemensam torsdagsträning för alla träningsgrupper, inkluderat nybörjargrupperna. Under året som gått har vi haft ett fortsatt samarbete med KFUM, där vi hjälpts åt att organisera teknikträningar och kontrollutsättning vid några tillfällen per termin och det har varit flera studerande juniorer/seniorer från andra klubbar som deltagit i våra träningar vilket gett en positiv energi till vår träningsverksamhet för de äldre ungdomarna i svart träningsgrupp.

Vårsäsong: Upptakt för torsdagsträning 18 mars för alla träningsgrupper. Vårterminen avslutades för de yngre barnen med fyrklöver-tävling vid Universitetsområdet torsdag den 3 juni, med Almby IK som arrangör. De äldre ungdomarna i violett träningsgrupp fick före eget deltagande i fyrklövertävling ansvara för startfunktionen med stöd av klubbens startexpert Per Håstlund. För de något äldre ungdomarna (gul-orange-violett och svart träningsgrupp) avslutades den gemensamma torsdagsträningen den 10 juni med att de passade på att springa om några av de öppna banorna från SM2017 i Klockhammar och efter det fika och bad i dammen.

Sommarsäsong: Under sommarmånader var det mer sporadisk klubbträning tillsammans. Löparsektionen erbjöd intervallträning "Summer Trail" på tisdagar och flera av ungdomarna passade på att springa "veckans bana" för teknikträning. Under sommaren kunde det även erbjudas flera tävlingstillfällen jämfört med året innan och många av klubbens ungdomar deltog bl. a i Sälens fjällorientering 3+3 första helgen i juli och likt i fjol i "GIF-ringen" som alternativ till O-ringen.

Höstsäsong: Hösten inleddes med ett uppstartsläger 14-15 augusti för de i gul-orange och violett grupp med övernattning i OK Djerfs klubbstuga. Där kunde ungdomarna ta del av teknikträning och samtidigt passa på att ta del av roliga aktiviteter vid sidan om orienteringen som bad, massa lek och bus. Upptakt för klubbens gemensamma torsdagsträning var den 19 augusti.

Hösttermin avslutades 21 oktober med "jakt på rävar" som utgjorde rörliga kontrollpunkter. I år gällde dessutom frivilligt utklädningsstema för alla de yngre barnen och ungdomarna vilket gjorde kvällen extra festlig. Flera av ledarna passade även de på att klä ut sig under kvällen. Vid avslutningen kunde vi med lättade restriktioner passa på att öppna upp för tårtfika inne i vår fina klubbstuga, föräldrarna fick dock stanna kvar utanför Ljungstugan för att undvika onödig trängsel.



BILD Några av ungdomsledarna inom orientering vid höstavslutningen 2021.

Efter avslutad hösttermin har flera av orienteringsungdomarna fortsatt med gemensam torsdags träning, "Night kids trial". Vid sidan om orienteringsträningen har ledarna för gul-orange och violett grupp dessutom ordnats med extra träffar för ungdomarna under okt-dec månad för att hitta på roliga aktiviteter som ex. bowling, cafékväll med fika & brädspel, pizza & filmkväll. Även ledare och barn i vit träningsgrupp har träffats vid ett tillfälle för fredagsmys med pizzakväll i Ljungstugan.

Tävlingssäsongen 2021

Lättade restriktioner gav flera tävlingstillfällen under 2021 jämfört med fjolåret. Här följer några av årets tävlingsresultat för våra barn- och ungdomar:



USM Falköping

Även detta år var klubben representerad i SM-sammanhang. I USM som avgjordes utanför Falköping deltog Alvin Isenström i sitt första USM, tävlande i klassen H15. I mycket hård konkurrens lyckades Alvin komma in som 61:a på sprintdistansen (som näst bäst från distriktet) och 43:a på långdistansen bland 104 startande (tredje bäst från distriktet).

BILD Alvin Isenström H15, USM Falköping.

JVM test

Karl Kylborn kombinerar sin satsning inom längdskidor med orientering och passade på att under sommarsäsongen delta i JVM test i klassen H20Elit (17-20 år) i Blekinge i slutet av juli. Karl deltog i alla tre distanserna och placerade sig i mitten av resultatlistan i sprint, lång- och medeldistans.



DM resultat

Under september månad deltog flera av klubbens ungdomar i de DM tävlingar som arrangerades i distriktet och flera av dem tog framskjutande placeringar (se tabell: sammanställning pallplaceringar vid DM-tävlingar). Av alla fina DM resultat bör även nämnas att Måns Dahlberg tävlande i klassen H12 lyckades med bedriften att ta hem en seger i alla tre disciplinerna; sprint, medel- och långdistans.

BILD Måns Dahlberg H12 segrare i alla tre DM distanserna



BILD: Annie Lindkvist, Emma Lindkvist, Elsa Carlberg, Sixten Widmark, Arvid Andersson, Adam Montén, Måns Dahlberg och längst fram supporter Tuva Montén vid natt-DM



Sammanställning pallplaceringar vid DM-tävlingar

	Flickor	Pojkar
Sprint DM	Andra plats D12: Annie Lindkvist Andra plats D14: Emma Lindkvist	Första plats H12: Måns Dahlberg Tredje plats H12: Alfred Sundeman
DM Natt	Första plats D12: Annie Lindkvist Första plats D14: Emma Lindkvist Andra plats D17-20 Sofie Bodin Tredje plats D17-20 Sofie Franzén	Första plats H12: Måns Dahlberg Första plats H14: Sixten Widmark
DM Medel	Andra plats D12: Annie Lindkvist Andra plats D17-20: Sofie Bodin Tredje plats D16: Elsa Carlberg	Första plats H12: Måns Dahlberg Tredje plats H10: Alfred Sundeman Tredje plats H14: Arvid Andersson
DM Lång	Andra plats D14: Emma Lindkvist Andra plats D17-20: Sofie Bodin	Första plats H12: Måns Dahlberg Tredje plats H10: Alfred Sundeman Tredje plats H14: Sixten Widmark
DM Stafett	Andra plats D13-16: Emma Lindkvist, Annie Lindkvist-Julia Vestman-Tea Lovén, Elsa Carlberg.	Första plats H13-16: Sixten Widmark, Adam Montén, Arvid Andersson.

Daladubbeln

En rolig avslutning för tävlingssäsongen är för många ungdomar deltagande i Daladubbeln. Från Almby IK reste i år 8 familjer upp till Falun för att under helgen umgås och heja fram de 12 ungdomar som deltog. Daladubbeln kunde i år genomföras enligt tradition med en stafett- och patrulltävling för tvåmannalag där söndagens långdistans även innehöll ett tävlingsmoment för kreativ utklädnad. Alla som deltog gjorde starka insatser där några bildade lag och deltog i Daladubbeln och några passade på att springa en öppen bana. Framskjutande placeringar i Daladubbeln: Arvid Andersson och Sixten Widmark kom in på en stark 14:e plats i klassen H14 (bland 123 lag) och Julia Vestman och Annie Lindkvist på en 20:e plats i klassen D12 (bland 83 lag).

Tävlingssäsongen 2021

Året har präglats av Pandemin men det har arrangerats enklare arrangemang där vi har 246 starter av ungdomar och 485 starter av vuxna. Under hösten har även anpassade tävlingar arrangerats där vi har 143 starter av ungdomar och 330 starter av vuxna.

10MILA

Förberedelserna inför 10MILA som avgörs 7-8 maj 2022 har fortsatt under året. Ett antal Almbyiter har tunga uppgifter:

Ledningsgruppen
Arena

Lasse Lundberg, Björn Alpberg
Kjell Sunesson o Robert Vestman (t o m våren
2021, Lasse Lundberg (t f) o Anders Larsson

Ekonomi
Personal
Information
Teknik
Ceremonier
Sjukvård

Lennart Nordlander
Yvonne Franzen
Annica Kristoffersson
Joakim Dahlberg o Mats Svensson
Magnus Carlberg
Maria Vestman

Arrangemanget planeras och förbereds tillsammans med Hagaby Golf.



SKIDOR

Vintern och skidsäsongen 2020/21 kan sammanfattas: Pandemi, inställda tävlingar, "håll avstånd" och "stanna hemma om du är sjuk". MEN med stort engagemang från både ledare, ungdomar och föräldrar lyckades alla att hålla igång skidträningen och hålla ut!

Med snöbristen på hemmaplan flyttade all barn- och ungdomsskidverksamhet till Ånnabodas konstsnöspår. Denna arena fick under vintern ett fantastiskt lyft tack vare allt arbete som Örebro Skidallians har lagt ner. Medlemmar i Almby IK i samarbete med Garphyttans IF och Karlslunds IF har ansvarat för snötillverkningen och förstklassiga spårförhållanden.

Barmarksträningen under hösten 2021 kom, som förra året, att delvis samköras med cyklisterna. Positiv respons från alla aktiva att ha gemensamma träningar och träffas över idrottsgränserna.

Rullskidsträningen under hösten lockade en handfull skidåkare till träningar med fokus på teknik.

Ledare

Under 2021 har skidverksamheten haft följande ledare/tränare:

Fredrik Kylborn

Robert Vestman

Andreas Kumlin

Maria Kylborn

Tomas Yngström hjälptränare vt-21

Carl Lindén hjälptränare från cykelsektionen ht-21

Emma Ganebäck fr.om dec-21

Fredrik Kylborn har varit fortsatt tränaransvarig för verksamheten. Han är också representant för skidverksamheten i SOL-styrelsen och Örebro Skidallians, i vilken Lasse Lundberg är ordförande.

Träning

Under vårterminen, dvs januari t.o.m. mars, deltog totalt 25 barn/ungdomar. Gruppstrukturen fortsatt Grön/Blå (11 barn (+1 jmf år 2020)) och Röd/Svart (14 barn/ungdomar (+5 jmf år 2020)) med 10 respektive 19 träningstillfällen. Samtliga skidträningar genomfördes i Ånnabodas konstsnöspår.

Sommarhalvåret bjöd inte på någon organiserad skidträning, däremot kunde ungdomarna komplettera sin egenträning med att delta i någon av de andra idrotterna som Almby IK erbjuder.

Under hösten beslutas att samköra barmarksträningen med cykelungdomarna på måndagarna, vilket gjordes med framgång även år 2020. 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 (20 barn (+11 jmf år 2020)) och Röd/Svart (14 barn/ungdomar (+0 jmf år 2020)) med 19 respektive 25 träningstillfällen.

Under hösten 2021 kunde vi glädjas åt att den efterföljande duschen och "fikan" efter träningarna kunde erbjudas igen, efter att Ljungstugan öppnat upp till viss del.

Under verksamhetsåret 2021 erbjöds totalt 44 skidträningstillfällen, antalet är i stort sett konstant jämfört med år 2020.

Tävling

Covid-19 påverkade tävlingssäsongen 2020/21. Nästan alla vinterns tävlingar kom att ställas in. I februari kom slutgiltiga beskedet från Svenska Skidförbundet att även USM och JSM ställdes in. Garphyttans IF ordnade dock två coronaanpassade "Prova-på-tävlingar", först en i klassisk stil senare en i fristil. Almby ställde upp med 7 respektive 4 åkare.



David Stomberg och Axel Kylborn



Emilia Riggers

Skidavslutning

Covid-19 påverkade även skidavslutningen och det var tyvärr inte möjligt att genomföra något stort arrangemang. Men med Kexchoklad och Festis kunde ändå alla barn och ungdomar avtackas efter sista träningen för en väl genomförd skidsäsong, om än kraftigt påverkad av pandemin.

Arrangemang

Inga egna skidtävlingsarrangemang var aktuella att genomföra.

Utbildning

Pandemin försvårade utbildningstillfällen i fysisk form. Istället anordnade Svenska Skidförbundet webinarium. Maria Kylborn deltog under året på 5 olika webinarium, riktat som fortbildning till Svenska Skidförbundets certifierade Skidcoacher.

Läger på distriktsnivå.

Inställt.

Snöläger i Torsby skidtunnel

Inställt.

Almby IK:s sedvanliga längdskidsläger

17 ungdomar och 10 vuxna åkte på läger till Idre Fjäll under fyra dagar innan Lucia. Skidåkning blandades med mycket bus och lekar ute i snön. Tyvärr blev det några som hamnade i sjukstugor annars var de flesta mycket nöjda med lägerdagarna.



Idre Fjäll dec-2021

LÖPNING

2021 var året med fortsatt Coronapandemi. Lättnader i restriktionerna möjliggjorde dock att de flesta tävlingarna kunde genomföras likt innan pandemin. Den stora skillnaden var att stora lopp, så som Lidingöloppet, fick utöka antalet startgrupper med färre startande i varje grupp. Vår egen trailrun tävling, Markanatten trailrun, kunde genomföras efter ett års uppehåll. Även många fina resultat i Veteran-SM.

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 då det inte var organiserade ungdomsorienteringen.

Vi har, likt 2020, kunnat erbjuda organiserad löpträning både sommarhalvåret och vinterhalvåret för alla åldrar. Sommarträningen erbjöd 23 pass med ett snitt på 25 deltagare per träning! En ökning med två personer/pass jämfört med 2020.

Tävling

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

Vi kan glädja oss åt flera fina framgångar med många Veteran-SM medaljer. Hela 12 medaljer, varav fem guld!

Statistik

Individuella Veteran-SM framgångar

10km landsväg	M70 Bo Persson 2: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 3:a
Halvmaraton	M70 Bo Persson 1:a K65 Ljiljana Persson 2:a
VSM 3,6km terräng	M70 Bo Persson 1:a
Inne VSM 3000m	M70 Bo Persson 1:a K65 Ljiljana Persson 2:a
Inne VSM 1500m	K65 Ljiljana Persson 2:a



Tommy Berggren, Sthlm Marathon 2021

Individuella Veteran-Nordiska mästerskap framgångar

VNM 4500m terräng	M70 Bo Persson 1:a K65 Ljiljana Persson 2:a
--------------------------	--

Arrangemang

Andra upplagan av våran egen tävling, Markanatten trailrun, arrangerade efter ett års coronauppehåll. Även denna gång ett 6 km långt traillopp med pannlampa. Loppet gick på stigar i markaskogen och avslutades med ett varv på mossen och sedan målgång vid Ljungstugan. 58 st löpare kom till start. Efter målgång serverades det varm gulaschsoppa inne Ljungstugan. Vinnarna i både herrklassen och ungdomsklassen-pojkar var Almbyiter. Olle Hedman vann herrklassen och Sixten Widmark ungdomsklassen-pojkar.

Nu ser vi fram emot Markanatten Trailrun 2022, 12/11.



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, Sektionen för Skidor, Orientering och Löpning.

Naturpasset och Fotopasset

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

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 **Lindells, Acacia blommor Tybble, Café Skogen, Naturkompaniet och Norra Cykel.**

Utomhusaktiviteter har ökats under "coronaåren 2020 - 21" och vi har märkt ett ökat intresse för våra "pass".

Hos **Naturkompaniet** såldes exempelvis nära 100 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: 2021

Naturpass	175	58+58+59 (3 kartor)=175 pass (Markaskogen, Sörbyskogen, Sommarro)
Fotopass	159	Örebro Centrum
Totalt	334	

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 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 lottats fram som vinnare till prisutdelning i Ljungstugan.

2021 års vinnare, 12 st, har meddelats att de vunnit och priserna i form av presentkort på nya Natur-Fotopass 2021, och 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 alla.

Klubbens insatser har varit teoretisk utbildning och examination i enlighet med läroplanens krav i orienteringskunskap, praktisk banläggning, kontrollutsättning. 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 - Ekalmen dessutom har Ekshagen och Kärret reviderats. Senare även Kryddgårdsskolan.

De senaste tillskotten av skolgårdskartor var följande tidigare ritade : Tybblelund, Sörby, Hampetorp, revidering av Sveaskolan, Mosjö skola, Sörbyängsskolan.

Även nu Odenskolan i Odensbacken, Brickebackenskola, Mariebergsskolan, Brunsskolan.

Ervalla, Ölmbro, Vivalla, Glanshammar har också fått en fräsch skolkarta.

Under 1920-21 har ytterligare skolkartor tillkommit som Vivallaskolan, Wallerska, Mellringe skola, Närkes Kils skola, Vintrosa skola, Garphyttans skola, Lillåns norra, Hovsta , Haga, St Mellösa, OP - skolan, Norrby, Adolfsberg och Änglandaskolan. Detta ytterligare i *projektet* där Anton Frendelius ritade alla skolgårdskartor till skolor som har Åk 5, och tillhör Örebro kommun.

Sammanlagt finns ca 35 skolkartor ritade nu.

Detta gynnar oss och vårt samarbete med skolorna.

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



Emma Lindqvist på Kunskapsskolan och idrottslärare Andreas Tesell inför examination

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 även i år 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 2021 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 gick i Sommarro.

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

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



Kjell tar hand om starten på veteran-ol i Sommarro



SAMMANFATTNING ALMBY IK 2021

2021 var ett år som helt dominerades av pandemin trots detta har vi haft ett intensivt år som präglats av en fortsatt bred verksamhet inom alla området. Det som fått ta stryk är tävlingsverksamheten om man undantar mindre tävlingar av lokal karaktär.

Det mest positiva är att vi haft en blomstrande ungdomsverksamhet och här ska vi ge en stor eloge till alla ledare för att ni kunnat motivera barnen och ungdomarna att hålla i. Några läger har kunnat genomföras och många har också tagit tillfälle till att tävla när möjligheten getts.

Tyvärr har vi inte heller kunnat erbjuda gemensamma samlingar i Ljungstugan eftersom att denna varit mer eller mindre stängd under hela året. Det är ju en viktig del av träningen att träffas och fika efter träningarna. Vi hoppas kunna erbjuda detta på nytt och också få möjlighet att återinviga stugan vilket vi inte kunnat göra på snart två år.

På tävlingssidan har vi kunnat glädja oss åt att Anton Birath varit uttagen till landslaget och fått representera Sverige på såväl världscupen som VM. Vi har också fått en Nordisk mästare i form av Bo Persson som tagit 5 guldmedaljer på SM och hustrun Ljiliana tog ett antal silver och bronsmedaljer. Glädjande också att det gjorts många starter trots att pandemin satt sina spår på arrangemangen.

Vi kan också med vemod se hur illa granbarkborren gått åt Markaskogen, idag är det ingen positiv upplevelse att vandra i skogen och inte heller se det förfall som skett på elljusspåret. Vi hoppas att kommunen tar ett krafttag kring i samband med att kommer renovera belysningen under 2022.

På motionssidan kan vi glädja oss åt det stora intresset som finns för såväl Naturpasset som fotopasset. Vi har även under detta år stöttat ett stort antal skolor med aktiviteter i Markaskogen. En stor eloge till våra veteraner som genomför detta så exemplariskt.

Nu ser vi fram mot 2022 med ett mer öppet samhälle och ett år då vi kan öppna upp stugan på nytt samt få mer normal tränings och tävlingsverksamhet samtidigt som vi ska arrangera 10MILA i maj och planera 100 års firandet 2023.

Slutligen vill styrelsen tacka alla ledare och aktiva för era insatser under 2021.

Örebro i mars 2022

Lasse Lundberg
Ordförande

K-G Wahlström

Morgan Bergström

Lennart Nordlander

Valter Fall