

Almby Idrottsklubb



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

2023



FÖRENINGSGEMENSAMT

Huvudstyrelsen

Styrelsen har haft följande sammansättning:

• Lasse Lundberg	Ordförande
• Lennart Nordlander	Kassör
• Valter Fall	Sekreterare
• Carl Lindén	Ledamot och sektionsordförande, Cykel
• K-G Wahlström	Ledamot och sektionsordförande, SOL
• Torbjörn Jonsson	Suppleant
• Lars Pettersson	Suppleant

Styrelsen har haft 11 protokollförda möten under året.

Arbetsutskottet bestående av ordförande, sekreterare och kassör har träffats vid 2 tillfällen.

Medlemsstatistik 2023

Totala antalet betalande medlemmar för 2023: 588 st. (174 kvinnor/ 414 män).

Ekonomi

Året har dominerats av flera aktiviteter för att fira våra 100 år. Renovering av Ljungstugan har skett och fortsätter under 2024.

Efter år 2022 satte vi av medel till de två kostnadskrävande aktiviteterna ovan, som vi nu kunde lösa upp.

Inga evenemang hos sektionerna som kunnat ge oss överskott, ägde rum, förutom Segersjö, som gav cykelsektionen ett litet överskott.

Utan vinstgivande evenemang, får vi svårt att nå ett positivt resultat för föreningen.

Vi har i år ett resultat på - 213 TSEK, vilket ändå är mycket bättre än budgeten på - 695 TSEK.

Vi står fortsatt starka inför framtiden, men sektionerna bör ordna evenemang, som ger överskott, så att vi inte urholkar våra resurser.

Gällande likviditet (kortsiktig betalningsförmåga) och soliditet (långsiktig betalningsförmåga) är vi fortfarande mycket starka.

I övrigt hänvisas till Resultat- och Balansräkning för Almby IK år 2023.

Anställning

Under året var Maria Kylborn anställd till 100% som föreningsadministratör. Från och med den 10 oktober och året ut har Maria varit helt sjukskriven. Under denna tid har ordförande och kassör skött merparten av Marias arbetsuppgifter.



100-års jubiléet

2023 var året då Almby IK fyllde 100 år. Detta uppmärksammade vi på en rad olika sätt.

Målet inför året var att vi skulle ha en aktivitet varje månad. Dessa aktiviteter skulle vara av olika slag och i olika omfattning. Året inleddes med att alla medlemmar som ville fick en jubileumströja. Drygt 50% av klubbens medlemmar nappade på detta.

Varje månad har vi presenterat en del av Almby's historia. Detta har sammanställts av Ulf Magnusson, Maria Kylborn (januari-september) samt Lasse Lundberg (oktober-december).

Januari

Första aktiviteten var en ledarträff i Ånnaboda som samlade 28 ledare från olika delar av klubben. Dagen inleddes med en föreläsning av Josefin Arenius och följdes upp av framtidsdiskussion ledd av SISU.

Februari

I samarbete med Garphyttans IF och Karlslunds skidor arrangerade vi skidans dag i Ånnaboda som bland annat innehöll skidtestning, prova skidskytte, Barnes vasalopp mm. Strålände väder gjorde att många sökte sig till Ånnaboda.

Mars

Årsmötet genomfördes med jubileumstuk och gott deltagande av medlemmarna.

April

Månadens aktivitet var ungdomens dag då ett 25-tal ungdomar kom för att lära mer om skadebehandling av Maria Vestman innan det var dags för ett cykelpass och löpskytte. Dagen avslutades med en TACK-kväll och 5-kamp.

Maj

Nu var det dags för oss att för första gången arrangera Knatteknatet, en löpning för barn i stadsparken, som vi genomförde tillsammans med Malmö AI och som lockade ca 350 barn i strålände sommarväder.

Juni

Klubbens seniorer stod i fokus på seniorernas dag. Dagen lockade ett 20-tal av klubbens äldre och inleddes med tipspromenad och fika i Markaskogen och fortsatte med underhållning av Torbjörn Jonsson samt historisk tillbakablick innan avslutningen med smörgåstårter.

Juli

Här stod fotopasset i centrum, vilket egentligen pågick hela sommaren.

Augusti

Denna månad la vi fokus på att genomföra Segersjödagarna där vår uppgift var att resa tält, städa och sköta parkeringen. Många Almbyiter var engagerade under en regnig helg.

September

Den 23 september firade vi att Almby fyllde 100 år. Detta firades med Öppet Hus i Ljungstugan och lockade många medlemmar. Cyklisterna genomförde KM, det var tipspromenad, musik av Torbjörn Jonsson och inte minst fika med trevlig samvaro.

Dagen efter arrangerade vi budkavle-DM i Blackstahyttan.

Oktober

Nu var det dags att fira genom en jubileumsfest. Drygt 100 medlemmar samlades på restaurang



Kraka för mat, underhållning och social gemenskap under några timmar. Extra krydda på kvällen var att några av klubbens gamla stjärnor fanns på plats (Jörgen Mårtensson, Karin Rabe, Kalle Wegerfelt, Ulf Larsson och Stefan Brandt).

November

Nu var det dags för Markanatta som genomfördes i höstmörkret.

December

Månadens aktivitet var luciafirande för klubbens daglediga. Detta lockade 20-talet medlemmar till stugan. Förutom luciafika gjordes en tillbakablick på jubileumsåret.

Örebro föreningsråd

Almby IK har sedan tidigare skrivit under samverkansavtalet mellan civilsamhället och Örebro kommun. Lasse Lundberg har under året ingått i föreningsrådets styrelse och varit vice ordförande i samverkansrådet.

Örebro skidallians

I styrelsen har under året ingått Erik Wedin och Andreas Kumlin som representanter för Almby IK. Alliansen har främst jobbat med att få till avtal med Örebro kommun och under året har det kommit till ett 10-årigt arrendeavtal.

Områdesgruppen i Brickebacken

Almby IK har ingått i områdesgruppen men haft en passiv roll.

Kommunikationsplan

Under verksamhetsåret har det under år 2022 påbörjades arbetet med framtagande av kommunikationsplan, färdigställd. Denna ska ligga som grund till hur vi kommunicerar i framtiden och vara ett komplement till övriga styrande dokument.

I arbetsgruppen som utarbetat detta material har ingått Karl-Göran Wahlström, Carl Lindén, Ulrika Schortz och Maria Kylborn.

Det övergripande dokument som ska styra vår kommunikation benämns KOMMUNIKATIONSPLAN. Denna består av följande avsnitt:

- Föreningens identitet (namn, syfte/mål/vision, värdegrund och värdeord)
- Grafisk profil (hänvisar till dokument på Google Drive)
- Vår kommunikationsstrategi
 - o SWOT - analys dvs. styrkor, svagheter, möjligheter och hot i samband med kommunikation
 - o Mål & Syfte genom kommunikativa insatser
 - o Målgrupper (för hemsidan, medlemsbrev, media samt sociala medier)
 - o Huvudbudskap (vad är föreningen och vad erbjuder vi)



- o Kommunikationskanaler (personliga möten, Webb/hemsida, E-post, medlemsbrev samt sociala medier)
- o Roller & Ansvar (styrelsen har det övergripande ansvaret)

Som komplement och hjälpmedel till detta övergripande dokument har framtagits:

- AKTIVITETS – och KOMMUNIKATIONSPLANERING för år xxxx (Mall för årlig planering avseende kommunikation)
- ALMBY IK:S POLICY FÖR SOCIAL MEDIER
- ALMBY IK:S POLICY FÖR GRUPP-CHATT
- INVENTERING AV SOCIAL MEDIER (ej avslutad)

Hemsida

Hemsidan www.almbyik.se är vår huvudkanal när det gäller att sprida information såväl inom som utom föreningen. Denna uppdateras löpande av medlemmar inom klubbens olika verksamheter.

Medlemsbrevet

Medlemsbrevet har skickats ut i slutet av varje månad utom i juli. I brevet har man kunnat läsa en del om vad som händer i klubben, såväl stort som smått.

Folkbildningstimmar 2023 Almby IK

Cykel - 117

Orientering - 345

Skidor - 29

Totalt - 659 timmar för hela föreningen

FASTIGHET

Ljungstugan

Under året har vi fortsatt utvecklingen av Ljungstugan genom att renovera det gamla omklädningsrummet och bygga ett nytt förråd. Rummet disponeras nu av klubbens kvinnliga medlemmar. Vi har även inlett planeringen av insatser som ska genomföras under 2024.

Markaspåret

Dessvärre har vi inte fått någon belysning på spåret under året. Verkar dessvärre vara en kommunal långbänk.

Markskogen

Tyvärr har det även under 2023 syntts allt mer av de skador granbarkborren har gjort och det är med sorg i hjärtan vi ser vår fina skog.



Almby IK - CYKEL

Styrelsen

Ordförande:	Carl Lindén
Ekonomi:	Morgan Bergström
Sekreterare:	Linda Tesell
Ledamot:	Lars Pettersson
Ledamot:	Erica Didriksson
Ledamot:	Nils Forsman
Ledamot:	Peter Lovén

Här följer en sammanfattning av vårt arbete under 2023.

Vi vill att vår verksamhet ska förknippas med gemenskap och framåtanda och vi är oerhört stolta över att verksamheten kunnat utvecklas tillsammans med alla våra gamla och nya medlemmar.

När vi blickar tillbaka på 2023 ser vi glädje, framgång, motgång men framförallt en stor utveckling och kämparanda. Vi ser fram emot 2024 och alla dess höjdpunkter tillsammans med våra fantastiska cyklister.

Träningar

Den 10 april började säsongens träningar utomhus för samtliga cyklister. Vårsäsongen avslutades midsommarveckan med grillning (och bad) uppe i Ånnaboda. Höstsäsongen drog sedan igång den 22 augusti och sträckte sig fram till den 10 oktober med avslutning och korvgrillning vid Kvarntorp.

På måndagar har träningarna varit gemensamma för samtliga medlemmar, från barngrupperna till vuxengrupper medan torsdagar är träningarna för de mer avancerade barn- och ungdomsgrupperna. Totalt så har över 160 barn, ungdom och vuxna (109+ 51) medlemmar deltagit minst 3 gånger i våra träningar.

Inför säsongen så hade vi brist på ledare för de yngsta gruppen men tack vare att ett antal nya föräldrar kunde komma in och hjälpa till som tränare så kunde vi behålla den gröna gruppen.

Äldre ungdomar har även haft distansträning på söndagar vintertid och när utomhussäsongen tog slut så har ett antal cyklister fortsatt träningen tillsammans med skidsektionen.

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

Tränarutbildning

Under 2023 genomfördes inga tränarutbildningar.



Läger

Under 2023 så genomfördes inga läger

Tävling

SM i Borås

Almby IK hade en stark trupp på hela 12 cyklister i årets SM XCO och XCC som genomfördes i Borås den 21 till 23 Juli. Almby inledde starkt på med en vinst av Sonia Axmon på i XCC F09-10. Sonia körde även väldigt bra på XCO tävlingen där hon kom in på en andraplats. Filip Eidemar och Magnus Pettersen körde stabilt och kom in på en femte plats i både XCC och XCO herrar 30 respektive herrar 50. I Pojkar 15-16 XCO körde Arvid Lindén in på en plats 6. Svante Didrikson och Gustav Enhörning kom in som nummer 10 i XCO P09-10 respektive XCC P15-16.

SWE CUP XCO

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

Träningstävlingar

Den 4 Juni genomfördes en öppen träningstävling på "WM" banan i Storstenshöjden av flerfaldiga SM medaljören Mattias Wengelin.

KM

Årets KM genomfördes söndagen den 23 september vid Ljungstugan. Tävlingarna bestod dels av prova-på-tävling för de yngre barnen som körde en kortare och lite enklare bana och där ingen klubbmästare korades. Samt en tävling för de äldre på en varvbana med följande resultat:

- Herrar: Adam Pettersen
- Damer : Karin Gustavsson
- P 15-16 Arvid Lindén
- F 15-16 Tuva Fureli
- P 13-14 Sixten Axmon
- F 13-14 Tea Lovén
- P 12-13 Charlie Ringström
- F 12-13 -
- P9-10 Svante Didriksson
- Sonia Axmon

Leder i Markaskogen och Ånnaboda

Under 2023 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 möjliga att cykla på. Det innebär också en genomgång av pump tracken inför säsongen.

// Cykelstyrelsen



ORIENTERING

SEKTIONEN FÖR SKIDOR, ORIENTERING LÖPNING OCH MOTION

Sektionsstyrelsen har haft följande sammansättning:

Karl-Göran Wahlström	Ordförande
Björn Alpberg	Vice ordförande
Mona Hull	Kassör
Anders Lindkvist	Ledamot
Annica Kristoffersson	Ledamot
Fredrik Kylborn	Ledamot
Gunilla Frendelius	Ledamot
Mats Carlsvärd	Ledamot
Per Håstlund	Ledamot
Robert Vestman	Ledamot
Yvonne Franzén	Ledamot
Torbjörn Jonsson	Ledamot

Allmänt

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

Arbetet har bedrivits i enlighet med den verksamhetsidé och den vision och de mål som fastställts av huvudstyrelsen. För mera info kring vad som hänt under året och vilka resultat vi uppnått hänvisas till redovisningar nedan. Särskilt bör dock här inledningsvis framhållas den omfattande ungdomsverksamhet som bedrivits. Ett mycket lyckat år som är bland det bästa föreningen haft med såväl stort antal ungdomar som mycket bra resultat med potential för framgångsrika år.

Skidor har bedrivit ett imponerande arbete trots snöbrist men bland annat tack vare konstsnöspåret i Ånnaboda haft en kvalitativt mycket bra verksamhet.

Löpning har skapat många utmärkta tillfällen till bra grundträning för aktiva inom Almby IK men även erbjudit bra träning för löpare från andra klubbar.

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

Under 2023 har vi 2168 starter registrerade i Eventor. Därav är 876 träningstävlingar - typ Poängserien, Ullmax, Veteranerna.

Tävlingsstarterna fördelar sig på 720 vuxna och 572 ungdomar.



Barn- och ungdomsverksamhet, orientering - 2023

Vi har likt föregående år kunnat erbjuda träningstillfällen under hela året med vår- och hösttermin. Under terminerna har alla grupper träffats på torsdagar för klubbträning, med cirka 10 tillfällen per termin. Vi har ofta nyttjat vår fina klubbstuga för samlingar före och efter träning. Det betyder mycket för barnen och ungdomarna på ett socialt plan.

Många av barnen och ungdomarna som deltar i vår träningsverksamhet väljer även att ta steget vidare till att bli tävlingsaktiva. Under året har våra orienteringsungdomar återigen visat att klubben har en mycket stark ungdomsgrupp med en lovande framtid.

Vi kan glädjande konstatera att Almby fortsatt är en av de ledande orienteringsklubbarna i distriktet på ungdomssidan. Det märks bland annat på att vi hade ett stort antal deltagare på de så kallade Fyrklövertävlingarna - "prova-på-tävlingar" för distriktets ungdomar. Men det märks även på de fina resultaten på traditionella tävlingar, som till exempel DM-tävlingarna.

Antal aktiva barn och ungdomar inom orientering

Totalt är cirka 80 barn och ungdomar i åldersgruppen 6-20 år registrerade som aktiva i klubben.

Orienteringsledare

Ledargruppen har likt föregående år varit stabil med ett tjugotal ledare. Några ledare har tillkommit under året, medan några har valt att sluta. Utöver den ordinarie ledarstaben finns även ett gäng medlemmar som fungerat som extra resurser under träningarna.

Träning

Likt de senaste åren har vi kunnat erbjuda klubbträningar under hela året. Under en vår- och höstterminen har det organiserats klubbgemensam torsdagsträning för alla träningsgrupper med cirka 10 träningstillfällen per termin. Under året som gått har vi haft ett fortsatt samarbete med KFUM Örebro orientering, där vi har hjälpts åt att organisera teknikträningar och kontrollutsättning vid några tillfällen. Det har även varit flera studerande juniorer och seniorer från andra klubbar som har deltagit i våra träningar, vilket har gett en positiv energi till vår träningsverksamhet för de äldre ungdomarna i violett träningsgrupp. Utöver de ordinarie torsdagsträningarna har de äldre ungdomarna även erbjudits fina teknikträningar på andra kartområden via ett samarbete med ÖLOF:s elitmiljö.

Vårsäsong: Upptakt för torsdagsträning hölls den 23 mars för alla träningsgrupper. Vårterminen avslutades vid Tybblekullarna den 8 juni med träning och avslutningsfika.

Sommarsäsong: Under sommarmånaderna var det mer sporadisk klubbträning. Löparsektionen erbjöd intervallträning i form av "summer trail" på tisdagar och flera av ungdomarna passade på att springa "Milans poängtävling" som teknikträning.



Höstsäsong: Upptakt för klubbens gemensamma torsdagsträning var den 17 augusti. Under höstsäsongen skedde huvuddelen av träningarna i vårt närområde, men vi hann även delta på fyrklövertävlingar. Höstterminen avslutades den 19 oktober med den traditionsenliga "räv-ol", där några av kontrollerna består av rörliga kontrollpunkter i form av ledare utklädda till rävar. Även i år fanns dessutom ett frivilligt utklädningsstema, vilket gjorde kvällen extra festlig. Även flera av ledarna passade på att klä ut sig under kvällen, vilket uppskattades av ungdomarna.

Vintersäsong: Efter avslutad hösttermin har alla orienteringsungdomarna, oavsett ålder, erbjudits fortsatta gemensamma torsdagsträningar i form av "Kidz Night Trailrun". Ett flertal av ungdomarna har även deltagit i träningstävlingarna "Ullmax vinterserie".

Utbildning

Ungoteket ÖLOF

Under våren deltog flera av våra ungdomar på utbildningen Ungoteket som arrangerades via ÖLOF. Där fick ungdomarna lära sig hur man arrangerar orienteringstävlingar, det mesta runt tävlingsadministration, banläggning och genomförande diskuterades. Som en del av utbildningen fick ungdomarna arrangera två sprintorienteringar, en i Björkhaga och en vid Universitetet. Det blev två mycket lyckade arrangemang som drog många deltagare. Överskottet från tävlingarna räckte till en resa till Bodaborg i Karlskoga, något som uppskattades av alla.

Läger

Junior Camp i Blekinge

Den 10-12 mars var de ungdomar som hade åldern inne för att springa ungdoms-SM med på ett träningsläger i Blekinge. Lägre arrangerades av blekingeklubben OK Orion. Från klubben deltog Arvid Andersson, Emma Lindkvist, Adam Montén och Sixten Widmark. Även en av våra ledare deltog. Lägre var en bra förberedelse inför höstens ungdoms-SM för att lära känna den kluriga blekingeterrängen.

ÖLOF-läger

Under helgen den 27-28 maj deltog tio ungdomar och några ledare från orange/violett grupp i ett helgläger för 13-16-åringar med övernattnings i Kilsbergsgården vid Stora Axsjön i närheten av Garphyttan. Likt förra året arrangerades lägre av ÖLOF:s ungdomskommitté. Lägre lockade totalt 32 ungdomar från sju klubbar i distriktet. Räv-ol, brunbils-ol och tennis-ol var bland annat det som stod på agendan men även kvällsaktiviteter i form av femkamp och samarbetsövningar. Mycket bus, bad och fina träningar som resulterade i god gemenskap över klubbgränserna.

Rikslägre i Idre

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



OL-konfirmationsläger

Parallellt med Idreläget så var klubbens 08:or, Emma Lindkvist, Adam Montén och Sixten Widmark på ol-konfaläger i Sälen. Många träningar, prat om livet, fjällvandring med övernattning på fjället, midsommarfirande, men även prestigefyllda tävlingar mellan stugorna var några av aktiviteterna. Ett mycket uppskattat tre-veckors läger med ungdomar från hela Sverige där man får nya vänner långt utanför länsgränsen. Läget avslutades med Sälens tredagarstävling och såklart själva konfirmationen.

Almby IK-läger i Hallsberg

Helgen den 16-17 september arrangerade vi ett läger i Hallsberg för ungdomarna i orange och violett grupp. Läget inleddes med att de sprang ungdomstävlingen Dubbelfajten, där man tävlar ihop i tvåmannalag. Efter tävlingen åkte vi till Kumla och badade i deras fina badhus. Kul! Därefter blev det "klubbhäng" och övernattning i Tisarens klubbstuga i Hallsberg. Söndagen bjöd fin teknikträning innan hemresan mot Örebro.

Tävlingssäsongen

Stigtomtaktiviteten

Vid Stigtomtaktiviteten, som avgjordes i Ålbergaskogarna, representerades Almby av hela tre ungdomslag. Två lag i klassen HD13-16 och ett lag i HD12. Ett av HD13-16 lagen tog en pallplats genom att hålla undan för många snabbloppande lag.



Annie Lindkvist, Lovisa Möller och Julia Vestman, tjejerna på första sträckan i lag 1 här i sällskap med Erik och Måns.



Ebba Vestman, Alma Lindkvist och Tuwa Montén inför start i klassen DH12.

Sommarlandssprinten

Sommarlandssprinten på Skara sommarland den 4 juni bjöd på strålande sol och hela 2 674 anmälda, varav 40 från Almby IK. Det var varmt att springa men vattnet i parken var minst sagt svalt och det fanns goda möjligheter att svalka sig efter tävlingen. Upploppet bjöd på mycket dramatik, inte minst för de så kallade extravaganzaklasserna.

Bagheerastafetten vid O-ringen i Åre

Årets 5-dagars gick i Åre med etapperna TrillevalLEN, Järpen, Ånn och Åre by. O-ringen inleddes som vanligt med Bagheerastafetten. En sprintstafett med fyra löpare, två killar och två tjejer i åldern 14-16 år. Almby ställde upp med två lag. Lagen presterade på topp och ena laget spurtade om en pallplats och slutade på en fin fjärde plats endast fem sekunder från pallen! I lagen ingick Annie Lindkvist, Emma Lindkvist, Elsa Hasselström, Julia Vestman, Adam Montén, Erik Kylborn, Måns Dahlberg och Sixten Widmark.

Ungdomens tiomila

Helgen efter genomfördes ungdomens 10-mila i Götene. Det är en av Sveriges största ungdomsstafett med över 100 lag i HD14 stafetten och över 90 lag i HD20 stafetten. I HD14-stafetten blev det en retlig felstämpling och diskning, annars hade det blivit en andra plats! Tråkigt, men det var samtidigt ett kvitto på att vi är i toppen i ungdomssverige. I HD14-laget ingick Erik Kylborn, Julia Vestman, Ebba Vestman, Annie Lindkvist, Tuwa Montén och Måns Dahlberg. HD20 stafetten har tio sträckor där de första tre sträckorna springs i mörker. Vi ställde upp med ett ungt lag och många yngre fick också dubbla och springa i både HD14 och HD20. Lagen slutade på en fin 51:a plats.



Distriktsmatchen

Distriktsmatchen är en tävling i två dagar mellan Värmland, Södermanland, Östergötland och Örebro läns 13-16-åringar. Den här gången genomfördes kampen i Lindesberg och Nora. Första dagen var det individuell medeldistans och andra dagen var det sprintstafett i Nora. Tack vare en fin bredd med bra placeringar för flera av Örebro lag kunde Örebro ta hem distriktskampen under andra dagen, precis framför Östergötland. Medverkande från Almby var Annie Lindkvist, Arvid Andersson, Emma Lindkvist, Julia Vestman, Måns Dahlberg, Sixten Widmark och Tuwe Widmark.

Junior-SM

Vid SM i medeldistans i Timrå 25-27:e augusti var Alvin Isenström, H18, ensam om att försvara Almby IK:s färger. Tyvärr räckte 13:e platsen i kvalet inte till A-finalen dit topp 10 i de fyra kvalgrupperna tog sig vidare. Under lördagens B-final räckte Alvins lopp till en fin 7:e plats.

Ungdoms-SM

Den 8-10 september avgjordes USM i Karlskrona och Jämfö i Blekinge. Från klubben deltog Arvid Andersson, Emma Lindkvist, Adam Montén och Sixten Widmark. Totalt följde 22 ungdomar från distriktet med på den gemensamma resan. På fredagen genomfördes sprinten i Karlskrona. Bäst från klubben lyckades Sixten Widmark med en 5:e plats i H15.

På lördagen stod långdistans i Jämfö på programmet. Även denna dag bjöd på strålande sol och värme som gjorde det extra tufft på de långa och kluriga banorna. Här slog Sixten Widmark till med ett i princip felfritt lopp och tog hem SM-guldet i H15. Även Emma Lindkvist lyckades hålla fokus i den orienteringstekniska terrängen och tog en 8:e plats i D15. Adam och Arvid stod också för fina prestationer med en 29:e plats i H15 respektive 82:a plats i H16. Till söndagens distriktsstafett hade Örebro fyra distriktslag. Det blev en väldigt spännande tävling med stora svängningar. Slutligen var det ÖLOF lag 2 som lyckades bäst och kom in på en fin 11:e plats av 90 startande lag. Våra almbyungdomar gjorde mycket bra insatser på stafetten i sina respektive lag.



Sixten och Emma med sina SM-löv

DM

Under året deltog flera av klubbens ungdomar i de DM-tävlingar som arrangerades och flera av dem tog framskjutna placeringar, se tabellen nedan över pallplaceringar vid DM-tävlingar. Bland alla starka insatser kan nämnas att Emma Lindkvist vann samtliga individuella DM-tävlingar i klassen D16.

Pallplaceringar vid DM-tävlingar

	Flickor	Pojkar
Sprint DM	Första plats D12: Tuwa Montén Första plats D16: Emma Lindkvist Tredje plats D12: Ebba Vestman Tredje plats D14: Annie Lindkvist	Första plats H14: Måns Dahlberg Tredje plats H16: Adam Montén
DM Sprintstafett	Tredje plats D13-16: Tea Lovén, Emma Lindkvist	Andra plats H13-16: Arvid Andersson, Måns Dahlberg Tredje plats H10-12: Tore Berg, Sixten Björkstedt
DM Medel	Första plats D12: Ebba Vestman Första plats D14: Julia Vestman Första plats D16: Emma Lindkvist	Andra plats H10: Folke Björkstedt Andra plats H14: Måns Dahlberg Andra plats H16: Sixten Widmark Andra plats H17-20: Alvin Isenström Tredje plats H10: Arvid Hasselström
DM Lång	Första plats D14: Annie Lindkvist Första plats D16: Emma Lindkvist Andra plats D12: Tuwa Montén Tredje plats D14: Julia Vestman	Första plats H14: Måns Dahlberg Andra plats H16: Sixten Widmark Tredje plats H17-20: Alvin Isenström
DM Natt	Första plats D12: Ebba Vestman Första plats D16: Emma Lindkvist Tredje plats D14: Annie Lindkvist	Första plats H17-20: Alvin Isenström
DM Stafett	Andra plats D13-16: Annie Lindkvist, Alma Lindkvist, Emma Lindkvist	



Stafett-DM, lagbild HD12 (båda lagen)

Daladubbeln

Den 14-15 oktober var det omkring 30 almbbyter som tillbringade helgen i Falun för att ännu en gång vara med om Daladubbeln - den roliga tävlingen som avslutar orienteringssäsongen för Sveriges alla orienteringsungdomar. På lördagen sprang ungdomarna en tvåmannastafett och på söndagen patrull, och då med eller utan utklädnad. Ungdomarna kämpade väl med fina insatser i den leriga och steniga terrängen. Den mest framskjutna placeringen tog Erik Kylborn och Måns Dahlberg. De slutade på en fin fjärdeplats i totalresultatet i klassen H14.



SKIDOR 2022/23



Under skidsäsongen 2022/23 noterade vi ett fortsatte stort skidintresse. På grund av tränarbrist så kan vi inte längre bemöta de yngre ungdomarna. I dagsläget består träningsgruppen av främst äldre ungdomar. Träningen har fortsatt bedrivits i Markaspåret och Ånnaboda. Ett stort tack riktat till Örebro Skidallians och alla som bidrar till att upprätthålla och förbättra spåren!

Ledare

Under 2023 har skidverksamheten haft följande ledare/tränare:

Fredrik Kylborn

Robert Vestman

Anders Lindkvist

Caroline Lindskog

Fredrik Kylborn har varit fortsatt tränaransvarig för verksamheten samt representant för skidverksamheten i SOL-styrelsen.

Träning

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

Den organiserade rullskidträningen påbörjades i september och pågick tills det blev för halt och mörkt på vägarna.



Barmarksträningen med stavar startad i början av oktober till och med december där olika typer av skidgång, löpning med intervaller samt styrka utfördes.

Skidträningen på snö påbörjades så fort möjligheten gavs och genomfördes i Ånnabodas konstsnöspår.

V.49 Skidläger Idre



Ungdoms-SM

Under året har vi förberett oss inför vinterns höjdpunkt, ungdoms-SM på skidor som kommer avgöras i Ånnaboda, i februari 2024. Främst har det under året handlat om planering och av de anledningen har inte så många medlemmar varit inblandade. Arrangemanget genomförs tillsammans med Garphyttans IF. Garphyttan är huvudansvariga och Almby fyller upp där det behövs.

Från Almby har Lasse Lundberg, Lennart Nordlander, Maria Kylborn och Torbjörn Jonsson varit med helt eller delar av året.



LÖPNING

Verksamhetsberättelse Löpning 2023

2023 var året som Bo Persson tog fem Veteran SM guld i M75 samt satte nordiskt rekord på 10 000m. Fjärde upplagan av Markanatten trailrun genomfördes och många fina resultat på stora och små tävlingar.

Träning

Organiserade tisdagsträningar erbjöds under hela året. Under vinterhalvåret tränade vi distanslöpning, Night trailrun, och under sommarhalvåret tränade vi intervall- och tröskelträning. Organiserad juniorträning "Mini night trailrun" (löpning/orientering) erbjöds torsdagar, vinterhalvåret, då det inte var organiserade ungdomsorienteringen.

Vi har, likt 2022, kunnat erbjuda organiserad löpträning både sommarhalvåret och vinterhalvåret för alla åldrar.

Sommarträningen erbjöd 20 pass med ett snitt på 12 deltagare per träning. En ökning med en personer/pass jämfört med 2022.

Vinterträningen erbjöd 22 pass med ett snitt på 18 personer/pass. En ökning med en personer/pass jämfört med 2022.



Sommaravslutning med mosslopning

Tävling

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

Vi kan glädja oss åt flera fina framgångar med många Veteran-SM medaljer. Hela 10 medaljer, varav 5 guld!



Statistik

Individuella Veteran-SM framgångar

1500m inne	K70 Ljiljana Persson 2:a
3000m inne	M75 Bo Persson 1:a
	K70 Ljiljana Persson 2:a
10km landsv.	M75 Bo Persson 1:a NR
400m bana	K70 Ljiljana Persson 3:a
1500m bana	K70 Ljiljana Persson 3:a
5000m bana	M75 Bo Persson 1:a
10000m bana	M75 Bo Persson 1:a
	K70 Ljiljana Persson 3:a
4km terräng	M75 Bo Persson 1:a



Bo Persson



Ljiljana Persson

Arrangemang

Fjärde upplagan av vår egen tävling, Markanatten trailrun, arrangerades den 11 november. Även denna gång ett ca 6 km långt traillopp med pannlampa. Loppet gick på stigar i markaskogen och avslutades med ett varv på mossen och sedan målgång vid Ljungstugan. 61st löpare (tre färre än 2022) kom till start. Efter målgång serverades det varm gulaschsoppa inne Ljungstugan.

Vinnarna Markanatten 2023:

Herrklassen, Joel Aristondo Magnusson, Ärla IF.

Damklassen Ida Hylander, Tisdagsklubben.

Ungdomsklassen-pojkar, Måns Dahlberg, Almby IK.

Ungdomsklassen-flickor, Julia Vestman, Almby IK

MOTIONSGRUPPEN 2023

Allmänt

Motionsgruppen har haft följande sammansättning:

Ulf Magnusson	Ordförande
Laila Sunesson	Sekreterare
Gunilla Frendelius	Ledamot
Solveig Lindkvist	Ledamot
Stig Andersson	Ledamot
Birgitta Karlsson	Ledamot
Larsåke Larsson	Ledamot
Anders Jakobsson	Ledamot

Motionsgruppen har hållit några enstaka möten och några arbetsmöten under året.

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

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

Naturpasset och Fotopasset 2023

Naturpasset har 35 orienteringskontroller i skogen på 3 kartor, Markaskogen, Sörbyskogen och Sommarroskogen. Vi har kunnat använda Markaskogen igen, då renoveringsarbetet med motionsspårets belysningsstolpar har legat nere hela året.

Så vi har kunnat lägga 15 Naturpasskontroller i Markaskogen, 10 i Sörbyskogen och 10 i Sommarro.

Fotopasset har 32 "kontroller" markerade på en helt ny sprintkarta över centrala Örebro med 32 foton som skall kombineras ihop med rätt kontroll.

De båda passen har funnits att köpa mellan den 1 maj och 30 september. Försäljning har skett hos **Almby IK, Lindells, Acacia blommor Tybble, Café Skogen, Naturkompaniet och Norra Cykel.**

Epiroc är en återkommande kund som låtit personalen få välja ett pass som *Friskvård*.

Sålda pass: 2023

Naturpass	141	(120 år 2022)
Fotopass	174	(127 år 2022)
Totalt	315	(247 år 2022)

De som köpt natur- eller fotopass och besökt de flesta kontrollerna, deltar i en tävling med

Presentkort som priser. Man lämnar in sitt startkort ifyllt med koderna som finns vid kontrollerna som lottats fram som vinnare till prisutdelning i Ljungstugan.

2023 års vinnare, 12 st, har meddelats att de vunnit och priser i form av presentkort på nya Natur-Fotopass 2024 och kommer att skickas till dem på grund av restriktionerna.



Samverkan med skolorna

Vi har erbjudit skolorna, ett antal orienteringskontroller att träna på. Tex den nyreviderade kartan över Fasta kontroller och Naturpasskontrollerna.

Vi har sedan många år samarbetat med Kunskapsskolan där vi säljer kartor med fasta kontroller för övning, samt att vi hjälper till med banor till Examination.

Vi har haft en svårare bana till år 8-9 och en lite kortare till år 6-7. Skolan hyrde klubbstugan en kväll så föräldrarna fick prova på elevernas korta bana.

De äldre eleverna använder Sportident till examination. Det finns även andra skolor, såsom Hannaskolan, som har använt våra banor till tävling och examination.

Under hösten kunde vi arrangera skolorienteringar i Markaskogen då arbetet med Markaspåret låg nere. Några skolor har köpt kartor och själva lagt banor och satt ut kontroller!

Skolgårdskartor

Anton Frendelius, som har slutfört alla 40 skolgårdskartor för Örebro Kommun, har nu reviderat Kunskapsskolans karta över frisbeegolfbanan, som skolan använder som skolkarta. Skolan använder även området till övrig verksamhet inom sin idrottsverksamhet.

Anton har även påbörjat en skolgårdskarta för Birgittaskolan/Åsbackaskolan.

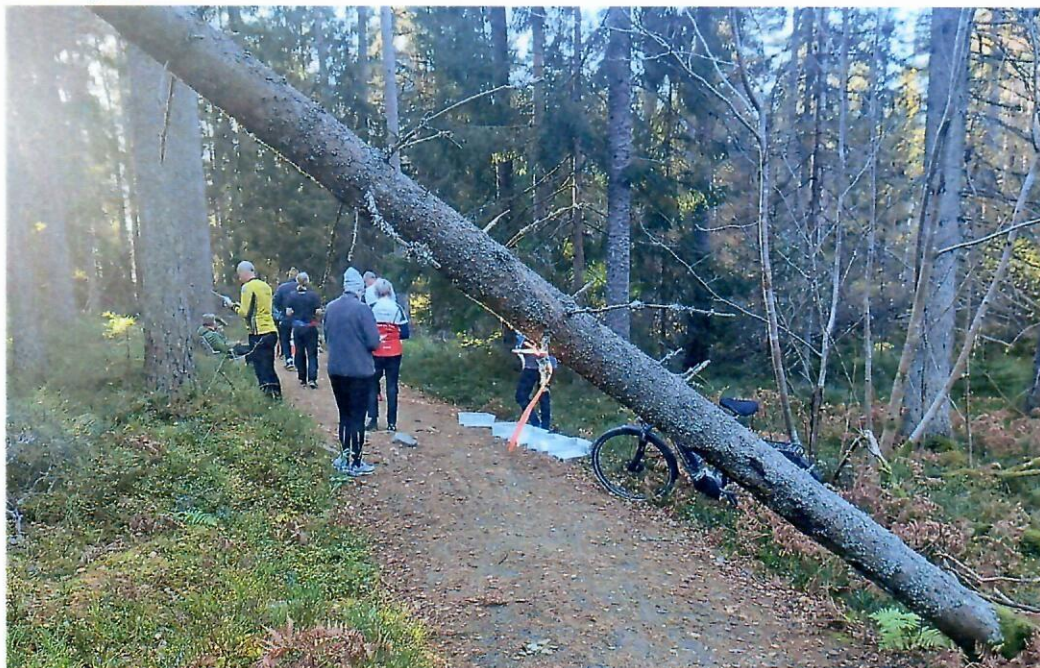
Veteranorienteringarna

Den första tävlingen i våras som vi skulle arrangera i Sommarroskogen ställdes in i sista stund på grund av snö och kyla.

Den sista tävlingen i oktober arrangerade vi vid Ljungstugan med rekordantal deltagare och med fika och tårta efteråt.

Bilden nedan är från starten, dagen före var det storm med flera vindfällen.

Motion gm Gunilla



SAMMANFATTNING ALMBY IK 2023

1923 bildades Almby IK och 100 år senare är klubben fortsatt en stark förening i Örebro idrottsliv. Almby IK är en stabil förening med god ekonomi och en sprudlande verksamheten och då inte minst på ungdomssidan. Detta gäller alla våra verksamheter.

Under året firade vi jubileet med en rad olika aktiviteter. Toppen på firandet var bildandedagen som genomfördes den 23 september i och kring Ljungstugan med ett stort antal Almbyiter på plats. En månad senare var det dags för jubileumsfest, som denna gång var förlagd till Restaurang Kraka på Örebro Universitet. Här bjöds det på underhållning, historisk tillbakablick och god mat, för ett drygt 100-tal Almbyiter i olika åldrar.

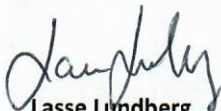
Träningsverksamheten vid vårt vattenhål, Ljungstugan har varit intensiv och ofta har parkeringen varit full liksom stugan när det vankats fika efter träningen. En viktig del av klubbens sociala insats. Tävlingsmässigt var toppen på året när Sixten Widmark vann USM i orientering och där Emma Lindqvist tog en fin 6:e plats. Klubbens mest framgångsrike medlem är utan tvekan Bo Persson med rad medaljer i veteranlöpning och hans hustru Liljana som är nästan lika framgångsrik. Även våra cyklister har visat framfötterna under året, främst genom en 6:e plats för Arvid Lindén i XCO på MTB-SM, där Gustav Enhörning fick en fjärde plats på linje. Gustav blev även 5:a i tempo på landsvägen. Detta är några av alla fina insatser våra ungdomar gjort under året.

Under året har vi fortsatt arbetet med att utveckla vår fina klubbstuga och det är ett arbete som kommer att fortsätta även under 2024.

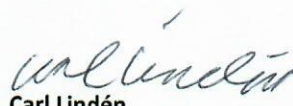
På motionssidan har det kryllat av aktiviteter och vi slog ett nytt rekord när det gäller fotopasset med 315 sålda pass och till detta ett antal Naturpass. Motionssektionen har också haft ett gott samarbete med skolorna, främst Kunskapsskolan.

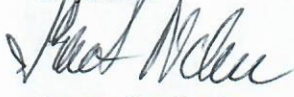
När vi lämnar 2023 och går in i ett nytt år är det med tillförsikt och framtidstro.

Örebro i mars 2024


Lasse Lundberg
Ordförande


K-G Wahlström


Carl Lindén


Lennart Nordlander


Valter Fall