

SPURT



— 2014 —



EN TIDNING FRÅN DIN IDROTTSFÖRENING



Ordförande har ordet:

Jag har som förälder nöjet att uppleva idrott på nära håll, framförallt fotboll och innebandy. Det är fantastiskt att få dela alla upplevelser både på och utanför plan men även snacket före och efter, ofta i samband med intag av mat mellan matcher. Det är väl det allt handlar om. Att umgås med sina barn och deras kompisar med föräldrar under trevliga, spännande former. Jag kan lova att det är otroligt spännande på en del matcher, pulsen på oss föräldrar är förmodligen högre än på de aktiva, jag brukar kolla om det finns en hjärtstartare på plats.

Dessutom är sporthallen och Gullhagen en naturlig mötesplats där man kan träffa bekanta från olika håll.

Som vi ser det, så är idrotten en bra fostran för framtida övningar. Att ta ansvar för sig själv och sitt lag, sätta mål, lära sig att inget är gratis, att hårt arbete oftast ger ett positivt resultat. Men framför allt att ha riktigt kul !

Almunge IK ansvarar för driften av Gullhagen - vår fotbollsanläggning - sköter elljusspåret, drar upp ett skidspår på golfbanan och sköter städningen av sporthallen i Almunge.

Vi har fotbollssektion, handbollssektion, innebandysektion, skidsektion, danssektion samt en för närvarande vilande friidrottssektion.

Vi anordnar dessutom ett uppskattat midsommarfirande på Gullhagen.

Det är, som ni ser, en hel del som sköts av Almunge IK.

Jag vill passa på att tacka alla frivilliga som gör det möjligt att bedriva verksamhet som höjer pulsen på våra telningar. TACK!!

Vi är nästan 700 betalande medlemmar, men så klart vill vi bli fler. Hos oss är ni alltid välkomna! Vi behöver nästan alltid ledare och tränare, så ni som känner att ni vill sätta upp våra barn och ungdomar, ta gärna kontakt med oss.

Vidare skall vår styrelse förnyas så ni som vill hjälpa till med det administrativa, hör av er!

Jag vill också passa på att tacka våra sponsorer: ni som syns i tidningen, på våra kläder och tavlor.

TACK! Ni är fantastiska! Varje gång jag ringer så är det bara ”jajamensan klart att vi hänger med!!”
”Ett stort TACK för att ni stöder vår verksamhet.

Välkomna till Almunge IK!

Anders Westerberg

Ordförande, Almunge IK



Styrelsen

Ordförande: Anders Westerberg
Telefon: 0174-206 46, 076-106 05 72
Mail: anders.westerberg@live.se

Vice ordförande: Fredde Sjöberg
Telefon: 073-914 03 37
Mail: fjedde74@gmail.com

Sekreterare: Björn Johansson
Telefon: 0174-231 87, 070-669 74 03
Mail: almungeik@outlook.org

Kassör: Ann-Sofie Ahlund
Telefon: 073-658 64 50
Mail: almungeik@outlook.org

Ledamot: Gunnar Jansson
Telefon: 0174-240 21, 070-742 93 08
Mail: gunnarmari@hotmail.com

Ledamot: Åsa Berggren
Telefon: 070-721 01 64
Mail: asa.berggren72@gmail.com

Ledamot: Mats Karlsson
Telefon: 0174-202 62, 070 582 02 62
Mail: mk62@telia.com

Suppleant: Joakim Larsson
Telefon: 070-931 41 52
Mail: jocke@bugbite.se

Suppleant: Peter Bjervner
Telefon: 070-873 89 33
Mail: peterbjervner@hotmail.com

Innebandyordförande har ordet

Först vill jag lyfta fram "Gurra" Jansson och tacka honom för all den tid, energi och engagemang han lagt ned i vår fantastiska förening, framför allt vad gäller innebandysektionen som även i år fortsätter att växa så den knakar!

Fick äran att ta över efter "Gurras" minst tretton år vid innebandyrodret. Grunden som han lagt är oersättlig och en av de största anledningarna till att vi denna säsong har hela 12 lag i seriespel, egentligen är det tretton då vårt minsta flicklag (F06/07) kör två lag i seriespel efter nyår. Detta är rekord för Almunge IK dessutom är vi hela 37 herrspelare, 125 pojkar och 79 flickor åldrarna 5-15 år som är licensierade, fantastiskt för en förening som oss(?!). Denna framgång i antalet aktiva tillskrivs så klart också alla ledare som startar upp lagen och driver dem år ut och år in.

Hoppas verkligen att hela bygden inser vilka vardagshjältar ni ALLA är som ställer upp ideellt för att 282:ans barn ska kunna idrotta och växa upp och ihop med varandra! Bästa kvittot på detta får man när man är i hallen under en lördag då vi har våra hemmamatcher. Den energi, glädje, förväntan och spänning man känner i luften är helt makalös och gör mig som människa väldigt stolt och glad! Alla ni som inte varit där än, titta mer än gärna in och bli en del av A – I – K!!!!

David Söderström, överstolt innebandyordförande för Almunge IK

A-Lag/U-Lag

Vårt A-lag kommer denna säsong att spela i division 4 och vårt väldigt unga U-lag tillhör division 6. Träningsnärvaron är väldigt hög och vi är mellan 23-28 man på träningarna. Målsättningen för båda lagen är att vi skall vara på minst en kvalplats för att gå upp en division, och inledningen på säsongen har varit lite upp och ner. Vårt A-lag ligger på en kvalplats uppåt medan vårt unga U-lag tyvärr inte gått lika bra när detta skrivs.

När det gäller U-lagets placering i tabellen är vi övertygade att vi kommer att klättra någon placering när våra 97-or kommer mer in i tempot som är i division 6. När man tittar på laguppställningarna på matcherna ser man att snittåldern på våra motståndare är 3-4 år äldre.

Det som också är roligt är att vi har deltagare från vårt P99-lag som är med på träningarna och får känna på att spela med seniorerna, samt att även några har varit med på någon U-lags match.

När det gäller DM klev vi in först i andra omgången och vi vann första matchen mot Brunna IBK med 5-3 hemma trots att vi var bortalag. I vår andra omgång mötte vi division 3 laget Enköping och förlorade knappt med 3-4.

Nu ligger fokuseringen på att vi ska hålla vår plats för A-laget att kunna ta ett steg upp i seriesystemet medan vi med U-laget ska ta de poäng vi behöver för att få vara kvar i division 6.



Tränare: *Robert Granath, Lasse Halvarsson och Janne Jansson*

Lagledare: *Örjan Stråle och Johan Eriksson*

P99

Säsongen 2012/2013 slutade vi 7:a i serien, vi fick känna på både vinster, förluster och oavgjorda matcher.

Laget avslutade säsongen med att åka till Sundsvall för att spela Ankarspelen.

Det var extra roligt när vi var fyra lag från Almunge som kunde heja på varandra. Mycket skratt och taggning var det och hur kul som helst.



Denna säsong spelar vi i serie P14 A. Det är tuffa matcher även denna säsong. Vi är ett sammansvetsat gäng som spelat ihop i många år och inför denna säsong har vi också några nya spelare som tagit sig an utmaningen.

Tränarstaben ser också likadan ut. Även detta år avslutar vi med att åka på cup, nämligen Mälarenergicupen.

Lagledare: *Anki o Björn Johansson*

F99/03

Klubbens två äldsta flicklag har slagits ihop till en stor trupp som deltar i två serier denna säsong. Laget består av tjejer födda mellan 1999-2003. Vi ledare var lite oroliga inför säsongen över hur det verkligen skulle gå på träningarna då åldersspannet är så stort. Denna oro visades vara helt onödig då alla i truppen har lärt av varandra oavsett ålder och gemenskapen växer för varje träning. Vi tror också att denna sammanslagning kommer vara av stor nytta då förhoppningsvis dessa tjejer är de som kommer vara grunden till nystarten av ett damlag, som vi nu saknar i föreningen. Under säsongens fyra första månader har tjejerna stått för en fantastisk utveckling, detta beroende på hög träningsnärvaro och just det att vi har blandade åldrar. De yngre "får" tempo, hårdhet och fokus av de äldre och de äldre tjejerna får energi och spontanitet samt självförtroende av att vara förebilder till sina yngre lagkompisar!



Under träningarna ligger fokus på individuell teknik och den blir bättre och bättre för varje vecka. Det sker också stor utveckling på matcherna, här försöker vi ledare förmedla rörelse utan boll, mod (aggressivitet och hålla i boll i rätt lägen) och noggrant försvarsspel.

Lagledare: *David Söderström, Mikael Härmäläinen och Peter Bjervner*

P 00/01

Förra säsongen fick Almunge IK ett nytt pojklag. För att fylla upp en trupp blev det ett blandat lag med killar födda -00 och -01 och på köpet två killar födda -02. Det blev en härlig samling killar med minst sagt varierande erfarenheter av innebandy. Som förväntat gick början av förra säsongen inte strålande men det var en spännande utvecklingskurva som laget hade. Spelarna i laget hade dessutom en enorm spelglädje. Vid varje mål som gjordes var det som om de vunnit SM. Idag är det 24 spelare i truppen och de spelar i serie P13 B. Laget har fortsatt att utvecklas och är ett lag att räkna med, när detta skrivs är de placerade i mitten av serietabellen. Almunge P00-01 bjuder på en virvlande innebandy med fart och energi. Såväl på match som på träning är det ett högt tempo och stor spelglädje.



Lagledare: *Robert Granath och Fredde Sjöberg*

P03

Intresset för innebandy har varit stort för pojkar 03/04, vilket är jätteroligt. Det har också lett till att vi denna säsong delat upp i renodlade 03- resp. 04-lag. 03-laget har gjort stora kliv och vi har blivit mer samspelade i laget. De flesta har nu hittat sina positioner, vilket också märks vid matcherna. Matcherna mot andra lag är betydligt jämnare nu än tidigare.

Lagledare: *Patrik Vallin och Johnny Arctaediús*



F 04/05

Vårt lag består för tillfället av 19 st tjejer. Laget startades sent på våren 2013 då vi hade ett tiotal tränningar. Vi sparkade igång igen på hösten och då med två tränningar i veckan. Vi har kört igenom halva poolspels-säsongen med blandade resultat. Vi välkomnar självklart nya och gamla spelare!

Lagledare: *Peter Bjervner, Robert Sjöberg och Britta Grönholm*



P04

Under 2013 togs ett beslut att dela på P03/P04 som tidigare var ett lag. P04 spelar poolspel och har under första året gått från klarhet till klarhet under de sammandrag de deltagit i. Det är tretton spelare i truppen. Vi tränar två pass på stor plan i Almunge och ett pass på liten plan i Gunsta för lek. Till nästa säsong har vi för avsikt att delta i seriespel och därmed så kan vi behöva bredda truppen lite. Så vi får arbeta lite på att få in mer lokala spelare födda 04 som kanske inte "hittat" till innebandyn ännu? Tuffheten, tekniken och spelförståelsen har ökat hos grabbarna och vi ser en mycket positiv utvecklingstrend i laget. Vi arbetar med att grabbarna ska respektera varandra, motståndarna och domarna, men ändå behålla tuffheten i spelet. Så vi hoppas att säsongen 14/15 blir framgångsrik och att vi har kul när vi tränar och spelar matcher.



Lagledare: *Jason Delawyer, Johan Jernqvist, Henrik Lundin och Emil Pettersson*

P05

P-05 är ett lag som är inne på sin andra säsong och för tillfället är vi 21 grabbar. Vi kör 2 träningar i veckan och seriespel. Hösten har varit väldigt lärorik och rolig med bra "go" i laget.

Lagledare: *Robert Sjöberg och Patric Eriksson*



F-06/07

Truppen F06/07 har växt och laget består nu av 32st fantastiska tjejer som lär sig mer och mer för varje träning. Under hösten har tjejerna spelat några matcher och motståndet har vid många tillfällen varit äldre. Men trots det har tjejerna kämpat hårt och imponerat både på ledare, föräldrar och publik, beröm har även kommit från motståndarlagan. Efter jul är det dags för mer roliga träningar och fler spännande matcher som vi alla ser fram emot! På träningarna som nu är 2ggr/v har tjejerna fått bekanta sig mycket med bollen och klubban. Dribbla, passa, skjuta på mål, dansa och jaga svansar är bara några av de övningar vi hinner med på en timme. Som avslutning på träningen kör vi moroten och tjejerna har blivit så starka att vi har fått ta hjälp av föräldrar för att lyckas dra isär dem!



Lagledare: *David Söderström, Tony Björklín, Åsa Björklín och Tobias Ekeberg*

P-06/07

Inför hösten startade Almunge IK upp ett nytt innebandylag för pojkar födda 2006 & 2007. För att skapa långsiktiga förutsättningar spreds informationen till närliggande byar utmed väg 282. Intresset var minst sagt stort och i skrivande stund består truppen av 32 pojkar och 5 ledare. Därtill finns en härlig föräldraskara vilka följer träningarna från sidan med stora leenden. Träningar bedrivs 1-2 gånger i veckan sedan september månad och träningsnärvaron har varit otroligt hög. Träningsupplägget består av temaperioder där fokus ligger på grundläggande teman såsom bollbehandling, passning/mottagning, avslut och matchspel. Under senare delen av hösten har vi deltagit i poolspel, vilket dels ger upphov till extra nerv i kroppen men framförallt utvecklar pojkarnas förståelse för spelet i en rask takt. Vi ledare tycker det är helt underbart kul att få jobba med detta gäng och följa killarna i deras utveckling.



Lagledare: *Mikael Lundin, Stefan Önerud och Mikael Hämäläinen*

P-08/09

Den 29e september startade vi upp ett lag för P 08/09 . Laget består av tjugo stycken härliga killar och de bjuder på massor med spring i benen och en hel del bus.

Vi dansar, leker, jagar bollar, dricker vatten, spelar små-matcher och pratar om livet. Energin och glädjen fyller våra träningar och killarna bjuder på många skratt och funderingar. Vi övar på att alla får vara med och att bli kompis med klubban och bollen. Att göra mål är spännande och att slå bollen så långt man kan brukar också var populärt!

Kom gärna ner och kolla på killarna när de tränar så kan vi lova att ni går därifrån både glada och med påfylld energi!

Lagledare: *Tony Björklín, Åsa Björklín och Stefan Jansson*



Almunge IKs leverantörer av sportmaterial

 **INTERSPORT®**





Almunge IK 90 år



På Gullhagen den 31:a augusti, i strålande solsken, firade vi en välmående 90-åring, Almunge IK. Under dagen spelades det fotboll och innebandy, det var uppvisning av handboll och det erbjöds ansiktsmålning, blåsning av såpbubblor samt lotteri. Det grillades hamburgare och korv och vi hade provåkning av Segway. Två professionella kommentatorer i form av Mojje och Jari höjde stämningen under matcherna med härliga kommentarer samt skön musik. Micke Mek kom med sin Ford från 1923, en 90-år gammal skönhet som drog många beundrande blickar. Jag tror att gammal som ung hade en riktigt skön dag.

Efter lite pausvila på några timmar, fortsatte firandet uppe på dansbanan. Vi var ett 70-tal som nappat på inbjudan, Mats Karlsson höll ett uppskattat tal till de speciellt inbjudna VETERANERNA, klubbens gamla eldsjälar. God mat och dryck intogs, många minnen och anekdoter behandlades under kvällen. Underbar underhållning av Mojje, Jari, Chappe samt Johan Ahlström. Vi ägnade oss åt lite musikaliska lekar under ledning av Åsa Berggren, samt dansade kvällen lång. Knutby IF uppvaktade med blommor och vimpel samt tal av kassören. Att kvällen dessutom var varm och skön gjorde det hela om möjligt ännu mera minnesvärt. Jag tror att vi med gott samvete kan säga att vi firade en välmående 90-åring som sig bör och tacka alla inblandade som gjorde detta möjligt, speciellt festkommittén.

Anders Westerberg, Ordförande Almunge IK



Almunge IK kallar till årsmöte!

Tid: 13 Mars 19:00

Plats: Klubbstugan på Gullhagen IP

Alla medlemmar och blivande medlemmar hälsas hjärtligt välkomna!



Stöd din idrottsklubb!



Bli stödjande medlem i klubben för 100kr/år

Köp dina Bingolotter på ICA-Krysset i Almunge



Anslut ditt spelkort från Svenska Spel till Almunge IK. Därmed får klubben del av de 50 miljoner kronor som delas ut varje år!

TwentyOne

Spela Bingo i en riktigt Bingohall i Uppsala!
TwentyOne Bingo
S:t Olofsgatan 21, Uppsala

Midsommar på Gullhagen 2013

Midsommar - när man tittar ut genom fönstret känns det långt borta.

Jag tar fram mina bilder från den soliga dagen och får riktigt positiva vibbar. En sådan där riktig svensk sommar, med blå himmel, grönt gräs, några få vita cumulusmoln och behaglig temperatur.

Bilderna påminner också om ännu ett lyckat midsommarfirande. Mycket folk på plats, båda kända och okända ansikten passerar förbi. De flesta verkar må väldigt bra och njuta av dagen. Några har lagt ut filtar i gräset och har picknick.

Idrottsklubben arrangerar de vanliga aktiviteterna med dans kring midsommarstång med Olle på dragspel och Elin på sång, 5-kamp, fiskdamm, luftgevärsskytte och lotterier. Till allt detta serveras det läckraste hembakta fikabrödet med kaffe, läsk eller varför inte en glass.

Nytt för året var att grabbarna i AlmungePaintball var på plats med en spännande apparat, en Segway. Ett 30-tal hugade killar och tjejer testade detta inför publik. Kul!

Vi i arrangörsstaben vill tacka alla som ställde upp och gjorde detta möjligt, samt alla glada besökare som kom och gjorde vår dag väl värt allt arbete.

På återseende 2014 och då har Rulle och Fimpen aviserat att de avser göra comeback som underhållningsansvariga.

Tack till våra Midsommarsponsorer, Thun`s i Faringe, Intersport, Boländerna och Beijer Bygg i Uppsala.



Fotbollsordförande har ordet

Som vanligt har det bedrivits fotboll på Gullhagens IP under året.

Pojkar och flickor födda -05/06/07 har tränat och spelat matcher i 5-mannalag.

Även -03/04 har spelat med mixade lag men då på 7-mannaplanen. P-01 spelade också 7-manna både i Funbo och Almunge. P-00 spelade 9-manna hela våren men när hösten kom var truppen så liten att man valde att dra ur laget ur serien. De som blev kvar flyttade upp till -99/98-laget som spelade 11-manna.

Något seniorlag har inte spelat under säsongen, men veteranlaget har spelat både serie och cup. Vi fortsätter samarbeta med Funbo som haft lag igång från -01 till -07.

Mats Karlsson, Ordförande fotbollsektionen

P 00/99/98

Pojkar 13,14 och 15 år gamla tränade tillsammans under året, träningsnärvaron har varit hög och detta ledde till att kvaliteten på spelet och spelarna höjdes för varje månad som gick. P-00 startade säsongen i 9-mannaserien. Tyvärr tunnades truppen ur till hösten och laget tvingades dra sig ur serien pga för få spelare. Resterande spelare flyttades då upp till P-99/98-laget som spelade i 11-mannaserien. Det blev en hel del blandade resultat under säsongen, men man kunde tydligt se under hösten att inte bara spelet var bra utan också kämpaglöden kom fram. Vi gav alla lag en bra kamp. Kul och ofta spännande att titta.



Lagledare:

Stiven Zorro, Kent Karlsson, Rikard Önell och Mats Karlsson

P 01

Lagledare:

Ola Mård och Ravi Dar



PF 03/04

Fotbollssäsongen 2013 var kort men intensiv för vårt PF03/04-lag, som för första gången deltog i seriespel. Även om motståndet i de allra flesta fall var övermäktigt, spelade vi emellanåt riktigt bra fotboll och höll periodvis jämna steg med lag som tränat betydligt mer än vi. Glädjande nog hade vi en större trupp än tidigare, och därmed blev träningspassen på Gullhagen både roligare och mer effektiva. Nu har vi siktet inställt på 2014!

Lagledare:

Martín Ugglá



P 05

Almunge P05 är ett otroligt härligt gäng killar som tränar fotboll på Gullhagen. Under 2013 spelade vi vår första säsong i Knatteligan och det har varit en fantastisk resa för laget. Den första match-helgen var det mycket nytt och en biltransport kunde få halva laget att titta bort. Värt att jämföra med de sista sammandragen när alla har full koll på sina positioner och uppgifter. Förutom Knatteligan har vi även spelat ett antal träningsmatcher och åkt på cuper. Först ut var Pilsbocupen, en tvådagars cup fylld med fotboll, hamburgare, sol och bad. På Pilsbocupen var motståndet lite bättre än vad vi var vana vid vilket gör det extra roligt att se att killarna kämpar in i det sista oavsett motstånd. I slutet av säsongen deltog vi även i Parkcupen. Säsongen avslutades med match mot föräldrar. Segrande blev pojkar -05 och priset var varsin fotbollspokal. Vi ser fram mot en rolig fotbollssäsong 2014. Varmt välkomna önskar vi både gamla och nya spelare!



Lagledare:

Karín Graham, Robert Sjöberg och Tína Brodín

PF 06

Flickor och pojkar -06 har tränat en gång i veckan under våren och hösten. Det har varit mellan 10-15 barn som tränat i ur och skur, dock har det varit bra väder under de flesta träningarna. Fokus har legat på att ha roligt och att lära sig fotbollens grunder såsom att passa skjuta och förstå hur man rör sig på planen. Det är roligt att se barnens utveckling och hur de utvecklas trots att de själva anser sig kunna allt om fotboll redan. Vi har deltagit i några sammandrag med varierat resultat men glädjen har funnits där och trots förlust så har det glömts 5 minuter efter domaren blåst av matchen. Att spela match mot andra lag är viktigt ur många aspekter, dels för att barnen tycker det är det roligaste som finns och dels för att de lär sig så otroligt mycket under match. Vi ser fram emot nästa säsong med nyklippta gröna planer och glada barn som sparkar boll.

Lagledare:

Mattias Westerlund och Lisa Christiernin

PF 07

Klubbens yngsta och gladaste gäng! I år fick pojkar och flickor födda 2007 äntligen spela "riktig" fotboll. Första match-helgen var den 6 juni hemma och vi hade bjudit in Rasbo och Funbo att spela på Gullhagen. Otroligt snygga i sina rödgula tröjor och spända inför match klev de ut på planen. Vilken energi och glädje! Under säsongen hade vi sedan ytterligare två matchtillfällen, första var hemma på Almungedagen, sedan åkte tjejerna till Funbo och killarna till Långhundra varsin matchdag. Dessa två tillfällen körde vi ihop med killarna och tjejerna födda -06. Det verkar som de flesta klubbar i närliggande orter kör rena kill- och tjejlag så det lutar åt att även vi i Almunge kommer att göra det nästa säsong. Säsongen avslutades med en match mot föräldrar där vinnarna, PF 07, fick varsin medalj. Stoltare vinnare har sällan skådats. Stort tack för den här säsongen! Varmt välkomna till säsongen 2014!

Lagledare:

Karín Graham, Björn Åsbjer och Tobias Ekeberg



SLUTSPURTEN

Handboll

Handbollssektionen inom Almunge IK består idag av ett seriespelande damlag.

Damlaget håller till i division 3 östsvenska östra och ligger efter halva säsongen på den övre halvan i tabellen. Laget samarbetar med Rimbo HK vilket ger fler spelare, roligare och mer givande träningar. Tränar gör Göran Eriksson med hjälp av Jonas Hauta-Aho från Rimbo. Damlaget deltar även i en del turneringar och åkte bland annat i augusti till Örebro för att delta i Beach-cupen som föregående år. Planeringen är också igång för att delta i en cup i Spanien under våren -14.

Handbollen för de yngre spelarna lades tyvärr ner under hösten -13. De spelare som var kvar har gått till andra föreningar.

Badminton

Motion skall vara kul.

Det är nog mottot för de medlemmar som varje torsdagskväll och söndagsmorgon intar sporthallen för att spela badminton. De spelar bara för att det är ett kul sätt att röra sig på. Skicklighetsnivån skiljer sig en del, men det spelar ingen roll. Alla gör sitt bästa och det skrattas en hel del under motionstimmen.

Fler deltagare är givetvis välkomna, kontakta

Micke Östh, som är ansvarig för denna verksamhet.

Badmintonansvarig: Micke Östh

Telefon: 072-2304700

Mail: spurs66@live.se



Skidor

Klubbens spårmakare hade under årets första del fullt upp med skoter och kälke. Spår drogs som vanligt över Grönlund Golfbanas vackra böljande terräng och utnyttjades flitigt av många besökare. Hösten blev en snöfattig historia, men när detta skrivs har det kommit tillräckligt med snö för att Bengt-Göran och hans kompisar tagit fram skotern och påbörjat spårtillverkningen igen. Vill ni åka så rekommenderas att först kolla in klubbens hemsida, under "anläggningar" till vänster, välj "skidspåret", så får ni en uppdatering av aktuell status på spåret. Parkering vid Grönlunds Golfklubb, där spåret utgår ifrån.



Barndans

Även under detta år har vi dansat så det stått härliga till i HV-gården.

Barn mellan 3-8 år har i två olika grupper rört sig till musik, övat på koordination och lärt sig flera danser. De lite äldre barnen, 5-8 år, har övat mycket koreografi och discodans, de mindre barnen, 3-5 år, har dansat mer till Mora Träsk och Duran och Mollan som är rörelser och sång.

Både i maj och december har det varit stor avslutning med uppvisning av danser samt gemensamt avslut för båda grupperna uppe på stora scenen till barnens stora lycka.

Vi tackar dansläraren Alice Berggren för all hjälp med tips och koreografi.

Ledare

Åsa Berggren

Elljusspåret

Det är snart 45 år sedan idoga klubbmedlemmar genom frivilligt arbete byggde elljusspåret.

I en sparad tidningsartikel från början av april 1970 berättas om hur elljusspåret kom till. Man markplane-
rade ett fyra meter brett stråk med hjälp av en Caterpillar, elstolparna inköptes från ett överskottslager och
armaturerna bestod av 60 watts glödlampor.

Idag har vi inte riktigt fyra meters bredd överallt på vårt spår, men det kan ju vara en fin målsättning.

Som jag skrivit tidigare har vi ganska höga ambitioner och mål med vårt spårarbete, men tid och pengar
räcker inte riktigt till. Är det någon därute som är intresserad att hjälpa oss att både underhålla och förbättra
spåret är ni varmt välkomna.

Året som gått har vi fortsatt att med handkraft laga upp sankarpartier med grus samt påbörjat grusning av
hela delen som går längs åkerkanten. Vidare har vi som vanligt utfört gräs- och slyröjning.

Vi vill gärna passa på att tacka för den hjälp vi fått ifrån Sture Eklöfs Åkeri med grus och körning. Vidare har
Holmens Skog i Länna skänkt oss grus och slutligen, Micke Mek för excellent däckservice.

Vi vet att spåret används flitigt och jag hoppas att ni finner det i dugligt skick.

Björn Johansson och Micke Stolpe

Gullhagen under jubileumsåret 2013.

Gullhagen är vår fotbollsanläggning och platsen för vår klubbstuga. Om jag får säga det själv är det en fantas-
tisk vacker plats med välvårdade fotbollsplaner och en behaglig miljö.

En stor del av detta har vi Lennart Brink att tacka för, som tillbringat många timmar här med planernas sköt-
sel. Han ingår också i klubbens plankommitté tillsammans med Håkan Karlström och Kent Karlsson. Det är
dessa tre herrar som tillser att planerna är klippta, målade, gödda och vattnade under hela sommarhalvåret.
Klubben har funnits här i många av sina 90 år och vi försöker hela tiden utveckla och modernisera anlägg-
ningen.

Lagom till 90 års jubileet så har vi gjort klart en ansiktslyftning av vår klubbstuga. Vi har inrett två små sepa-
rata omklädningsrum med varsin toalett och duschar. Ett stort tack till de klubbmedlemmar som hjälp oss
här (Roger Nordqvist, Freddan Sjöberg, Erik Ahlund, Jocke Larsson och Rolf Jansson). Tack även till Micke
Forsenberg för montering av våra nya skåp.

Med detta projekt färdigt så har vi faktiskt renoverat hela klubbstugan. Vi har bytt kök, isolerat taket, instal-
lerat värmepump och bytt de flesta ytmaterialen.

På utsidan har klubben påbörjat ett större projekt för bevattning av fotbollsplanen samt borrhning för att
skaffa eget vatten. Arbetet fortsätter under kommande sommar.



Idrottsprofiler

Amanda Stolpe är just fyllda 19 år. Hon spelar idag innebandy med Storvreta IBK i damernas division



1, men började sin karriär i Almunge. Hon bor i Almunge och går sista året i gymnasiet i Uppsala.

Hallå där Amanda Stolpe. Hur är det med dig?

Bra. Just hemkommen från en fysträning.

Kan du berätta lite om din idrottskarriär?

Jag började spela fotboll med pojkar födda -95 i Almunge. Det var 2001 och vi var 6 år gamla. Tränare var Jonas Hägg och Ola Rydstrand. Där var jag med till 13 års ålder då jag bytte till ett damlag, Funbo/Rasbo. Några år blev det med dessa tjejer innan jag bytte till GUSK F95 där vi bland annat var med på Gothia Cup.

Innebandy började jag med vid 10 års ålder. Det var med fotbollslaget som spelade innebandy under vintern. Jag var med där 2 år innan det blev Almunges flickor -93 lag. Tränare var Claes Hellberg och Håkan Aldén. Laget blev sedan Almunges Damlag i innebandy och gick från division 4 till division 2 på tre säsonger. Sedan lades tyvärr laget ner och jag fortsatte till Storvreta IBK där jag nu spelar min andra säsong.

Hur mycket tränar du?

Jag tränar 3-4 gånger per vecka och sedan tillkommer matcherna som spelas över hela Sverige norr om Uppsala.

Ditt bästa idrottsminne?

Det måste bli SM segern i innebandy med F15 Upplandslaget i Linköping 2010. (Amanda var då ett år yngre än de andra och för övrigt var hon med och vann SM en gång till med F17 och Upplandslaget, red anm.)

Vad har du för framtidsdrömmar?

Jag vill givetvis spela på och förhoppningsvis kunna spela i SSL så småningom.

Vi tackar för denna pratstund och önskar dig lycka till!



Jag säger hej och grattis Joel Rydstrand som under 2013 bidrog till att ta Sirius fotboll till Superettan! Tack så mycket!

Din fotbollskarriär började i Almunge IK, kan du berätta?

Pappa var tränare i det lag som jag spelade ifrån fem-sex års ålder fram till och med säsongen 2007. Då var jag tolv år, några fantastiska år i klubben. Laget flyttades till Edsbro IF, där spelade vi säsongerna 2008-2009. Till Sirius kom jag 2010. Jag har även spelat med Upplandslaget.

Din pappa hade ju en framgångsrik karriär med bland annat spel i Allsvenskan. Vad har dina föräldrar betytt för dig i karriären?

Pappa Ola har ju kommit med tips och råd inom fotbollen och mamma Monica har stöttat och skött markservicen så dom har betytt väldigt mycket.

Hur har det fungerat att komma in i Sirius A-lag?

De äldre, mer rutinerade har tagit hand om oss yngre. Stämningen i truppen har varit bra.

Hur ofta tränar du?

Nu på försäsongen har vi sju pass med tränare, två av dom passen är fysträning, sen måste vi också köra ett pass själva med fys.

Vad är ditt bästa fotbollsminne?

När vi spelade cup i Danmark med Edsbro. Då blev jag utlånad till ett lag från Uganda som kom dit med få spelare och vi vann hela cupen.

Vad gör du när du inte tränar fotboll?

Jag går nu sista året av tre på Samhällsvetenskapsprogrammet.

Hur ser du på framtiden?

När det gäller fotbollen har jag skrivit på för två år till i Sirius. Jag satsar naturligtvis på att bli mer framgångsrik än pappa. Civilt tror jag att jag vill arbeta med något inom media.

Hela intervjuer finns på Almunge IK:s hemsida

ÖPPET
Mån - Fre
07.00 - 19.00
Lör - Sön
10.00 - 19.00

Länna

MACKEN

VI TACKAR VÅRA SPONSORER!

UPPLANDS
MONTAGE & SERVICE

QSTAR
AUTOMATSTATIONER

LokalSvepet
www.lokalsvepet.se

Störst på villor

**Vi hjälper dig att göra livets
största affär ännu lite större.**

Bank, försäkring och fastighetsförmedling det
hänger liksom ihop.

Ring oss för en kostnadsfri värdering. Innan
du börjar fundera på att sälja.

lansfast.se/uppsala

018-68 58 00

fastighet.uppsala@lansforsakringar.se



Länsförsäkringar
Fastighetsförmedling

VI TACKAR VÅRA SPONSORER!

MOTOR SERVICE
© LOKALSVEPET

VI LAGAR & SERVAR DET MESTA INOM BILBRANSCHEN.
BÅDE ÄLDRE OCH NYARE BILAR. VI HAR ÄVEN DÄCKFÖRSÄLJNING!

Öppettider: mån-lors 7-17 lunchstängt 12-13

Tel: 0174-232 32

Ring gärna om det är något ni undrar över.

LÄNNA VVS SERVICE
© LOKALSVEPET



Försäljning
Service
Installationer
Pannbyten
Värmepumpar

Jens Gustafson

0705-57 63 90 • 018-46 32 50

WWW.ALMUNGEPAINTBALL.SE

EDDIE'S GARAGE

Repor & Bucklor. Bilvård, polering & vaxning.
Service av 4-hjulingar, scooters & klippare mm.

Eddie i Knivsta 018-389 229

Mångårig erfarenhet. Prisbelönt arbete i USA.

VI TACKAR VÅRA SPONSORER!

hetluften.se

018-373180

Brunnsborrning
EVB

MATHIAS GRIPS ÅKERI

Tidningen är tryck på Hallvigs Tryckeri i Morgongåva

Hallvigs
ETABL 1945

ETT TRYCKERI I MORGONGÅVA

0174-240 13
KLÄDER OCH SKOR TILL HELA FAMILJEN!
3000 kvm BRA varor till BÄTTRE pris!

- Hemtextil
- Hushållsgeråd
- Present
- Servering



Välkomna in!

Öppet: mån & fre 9-20 • tis, ons, tors 9-16 • lör 9-14
Ligger vid Faringe station, 7 km norr om Almunge
www.thuns.se



© LOKALSVETET

ALMUNGE SNICKERIFABRIK
0174-200 31



Micke Mek's

BILSERVICE

Marieberg, Almunge

Alla reparationer utföres inkl rost och däck.

Öppet

Måndag-Torsdag 7.30-16.30

Lunch 11.00-12.00

Onsdagar kvällsöppet till 21.00

Telefon o Fax

Tel 0174-205 99

Mobil 070-219 88 26

Fax 0174-205 60



www.almungekott.se

E-H SNICKARNA

Snickeriarbeten

Renoveringar

Ny-, om- och tillbyggnader

OLA EKLUND ALMUNGE



070-634 02 92 0174-655 50

ALMUNGE EL

Gunnar Nilsson
Vattnadal
740 10 ALMUNGE

- * Service
- * Installation
- * Försäljning

Tel 0174-20061
Mobil 070-699 48 77

Båt, 4-hjuling, MC, Moped, Utombordare?

CF Moto 500 cc 4x4

Nu Sveriges mest sålda ATV – vinsch, alufälgar, dragkula, vägregistrerad eller terräng



49.900,-

Även fyrtjulingar från Access, Cedeck, Linhai, och alla upptänkliga tillbehör!

Båtar & motorer

från finska Suvi och Tohatsu – allt från små roddbåtar (3 modeller) till lite större styrepulpbåtar (7 modeller). Motorer från elmotorer till 115 hk



Styrepulpet fr 23.900,-

Gräsklippare & Snöslungor

Vi säljer Toro och Siga – allt från enkla handklippare till robottklippare eller proffsklippare och snöslungor



Släpvagnar & båtvarnar

Kvalitetsvagnar från finska Majava + Tiki Trailers. Små släpvagnar från 9.900,- till stora proffsvagnar – vi tar fram det ni behöver!

Ring oss på 070 - 433 7510 eller se mer fakta på www.uppsalaafritid.se

Butik och serviceverkstad Mogavägen 4, Almunge, Mån – Tis – Ons 13.00 – 19.00.

Uppsalaafritid.se

Ola Grip Akeri

**Tar det du vill
vart du vill.**

0705-57 24 85

Knivsta Maskin AB

Telefon: 018 - 29 16 00
www.knivsta-maskin.se



Återförsäljare av Bad Boy, Stiga, Iseki, Hitachi Tanaka och Jonsered

Uppsala Fog AB

När det finns fog för tätning...

ICA-Krysset
0174-200 42 Almunge