



SPURT

2017



UTGÅVA

10

- EN TIDNING FRÅN DIN IDROTTSFÖRENING -

Vi tackar våra sponsorer!

ÖPPET
Mån - Fre
07.00 - 19.00

Lör - Sön
10.00 - 19.00



Augusts Vårdhus

Restaurang & Pizzeria

Öppet:
Mån-Tor 11.00-21.00
Fredag 11.00-22.00
Lördag 12.00-22.00
Söndag 12.00-21.00

info@augustsvardshus.se
0174-202 13
augustsvardshus.se



När det finns fog för tätning...

Uppländsk Trädfällning AB



Tommy Svedberg

- Stubbfräsning
- Skogsvård
- Trädfällning
- Miniskotning
- Ansvarsförsäkrad

Tel: 0174-242 00
Mob: 0703-802886



Sture Eklöfs
Åkeri

Tel: 070 538 17 94



MATHIAS GRIPS ÅKERI



Maths-Håkan Kvick

0174-205 35, 070-699 87 33

- Grävning
- Snöröjning
- Vägskrapning
- Busklippning med kättingröjare

Larssons Rör AB

VI UTFÖR ALL TYP AV VVS-INSTALLATIONER

Roger 070-3245477 Anders 070-3437507
larssonsror.se

Redaktionen meddelar

Så var den klar! Den 10:e utgåvan av Almunge IK's tidning SPURT ligger framför dig. En tidning som utkommer en gång per år och berättar lite om klubbens verksamhet.

I år har vi, tack vare aktivitetsgruppen, fått ihop en liten redaktion som sammanställer tidningens innehåll. Det ger oss nya inspel och tankar för att försöka förnya och förbättra tidningen.

Hoppas Ni gillar det!



Förändringsarbete pågår!

Det har hänt en hel del inom Almunge IK under 2016. I början av året föreslog vår styrelsemedlem Martin Behm att det var dags att tänka om och tänka lite nytt, när det gäller driften av vår idrottsförening. På det sätt vi har bedrivit arbetet hittills, har det inneburit att ett fåtal medlemmar har dragit ett ganska stort lass. Vi i styrelsen har delat upp arbetet i olika ansvarsområden. Förutom de vanliga styrelseuppgifterna, har vi bland annat agerat som ansvariga för kläder, driften av Gullhagen, elljusspåret, sponsorerna, medlemsregistret, midsommarfirandet, tidningen Spurt samt en del andra saker. Som ni ser, blir det en hel del arbetsuppgifter som oftast landar på samma individer.

Martins förslag var att starta en aktivitetsgrupp, där medlemmar från alla lag skulle ingå. Tanken var att inga tränare eller styrelsemedlemmar skulle ingå i den så kallade "A-gruppen".

Jag tror att vår första tanke var, oj mer jobb, Nu när hela projektet har landat, har vi insett att det var en förbaskat bra ide.

Syftet med att starta en A-grupp var att:

- * Då kan tränarna ägna sig åt lagen.
- * Styrelsen kan driva klubben.
- * Föräldrar i A-gruppen hjälper till med den dagliga driften i olika former.

Det är viktigt att komma ihåg att en ideell idrottsklubb är per definition ideell.

Från tanke till handling blev det när midsommar närmade sig, det första riktiga provet på om aktivitetsgruppen skulle fungera. A-gruppen, under Martins ledning genomförde firandet med beröm godkänt. Det har blivit en hel del olika projekt under hösten, även denna tidning, görs av A-gruppen.

Jag tror inte man bygger Rom på en dag, men A-gruppen är absolut ett steg i rätt riktning. Det blir tydligt vad klubben förväntar sig av föräldrar. Om alla är med och bidrar, rör det sig om någon timme per individ per år. I och med att nästan allt arbete sker ideellt, kan vi hålla Upplands, kanske Sveriges, lägsta avgifter. Vår målsättning är att det ska vara så låga avgifter som möjligt i Almunge IK., Ingen ska behöva avstå från att idrotta på grund av kostnader för medlemsavgiften.

Vi har under året tagit steget mot en certifierad förening. Det är innebandyordförande Tony Björklin som driver det projektet. Endast mindre formalia återstår innan innebandyn är certifierad. Tanken är att även fotbollen kommer att jobba mot en certifiering i framtiden.

En glädjande nyhet är att Almunge åter kommer att ha ett A-lag i fotboll när det drar ihop sig till avspark i vår. Det är goda nyheter för Lennart Brink, vårt ankare på Gullhagen. Lennart och de andra i plangruppen håller gräsplanen i absolut toppskick. Bevattningsutrustningen på Gullhagen är på plats, det återstår endast en mindre intrimning av vattentrycket. Vi har vår egen vattenexpert, viceordförande Freddan, som leder arbetet.

Som ni ser händer det en hel del i föreningen. Jag är glad och stolt över att så många engagerar sig och bidrar till att vi kan leverera en utmärkt fritid till våra barn och ungdomar. Fortsätt att engagera er i era och andras barn, det ger ett tryggare och trivsammare samhälle för alla i förlängningen.

Till alla ledare, tränare, sponsorer, och övriga engagerade

TACK! för att ni lägger ner tid och kapital på våra ungdomar.



Anders Westerberg
Ordförande i Almunge IK
anders.westerberg@live.se

Inbjudan till Årsmöte



Tid: 28:e mars kl 19:00
Plats: Klubbstugan på Gullhagen

Alla medlemmar, och blivande medlemmar
hälsas hjärtligt välkomna!

Minnenas afton

En fin vårväll i maj inbjöd idrottsklubben till en träff för tidigare aktiva fotbollsspelare i klubben.

Medans det på Gullhagens planer föregick träningar bland de yngre, så samlades ett tiotal gamla hjältar, fikade, pratade gamla minnen och skojade.

Det hänger ju massor av gamla lagfotografier i klubbstugan och med hjälp av dessa herrar, och en dam, så kunde vi namnge nästan alla gamla spelare. Namnminnet var för övrigt riktigt imponerande, de flesta fotografierna är ju mer än 30 år gamla men de mindes både spelarnas riktiga namn och smeknamnen (förstås).

Jag som bara varit i klubben i 15 år fick höra många roliga berättelser om matcher, spelare och händelser kring dessa. Det var en skön syn att se och höra dessa veteraner berätta med glimten i ögat och historierna lockade till en hel del skratt.

Alla verkade nöjda och vi blev överens om att upprepa detta under våren 2017.

Björn Johansson



Midsommar på Gullhagen!

Vädret till midsommar är en oro varje år. Den utlovade regnskuren kom på morgonen och när firandet kom igång så hade det torkat upp både på dansbana och i gräset! Det var varmt med lätt molnighet så både korv och glass gick åt.

Stången restes enligt tradition, Elin och Jakob sjöng och spelade på scenen, barn och vuxna dansade kring stången och avslutade med att äta den utlovade glassen.

I organisationen bakom firandet har vi återinfört att det ska vara våra utövare som sköter 5-kampen. Jag gladdes mycket åt att vi har så många fina spelare som höll klubbens färger högt i att arrangera 5-kampen, från A-lag till knattarna! Flera uttryckte att de tyckte att det var kul och trevligt att vara med och jobba för klubben.

Vi räknar inte besökare men det var 42 % (+150 personer) fler som gick 5-kampen jämfört med 2015. Det märktes att fler valt att fira midsommar på Gullhagen, alla lotter såldes slut och kaffekokaren gick för högtryck!

Det är inte alltid kul saker som sker när Brandkåren rycker ut. Men vi hade ett mycket trevligt besök av Räddningstjänsten i Almunge på midsommarafton som gav många skratt och glada miner. Här fick vi prova på lite vad som krävs fysiskt av en brandman för att klara jobbet. Stora som små provade på att släcka brand interaktivt i en tv. Vi såg flera blivande brandmän springa runt i sina välförtjänta röda brandhjälmars efter ha klarat släcka lågorna med brandsläckare i rökig miljö.

Patric Larsson Räddningstjänsten, Martin Behm Almunge IK



Avspark 2017



Ännu ett år har gått där barn o ungdomar har huserat på Gullhagen. Härligt att komma upp till arenan och se flera lag samsas om planerna. Vissa har spelat 7-manna, andra har spelat 5-manna och dom minsta har ägnat sig åt lekfulla bollövningar. Ett välspelande Funbolag blandat med en del spelare från Almunge har spelat på den stora planen i serien P14. Matcher o träningar har avverkats i ett rasande tempo.

Stort tack till Lennart, Johnny, Björn, sommarjobbarna och ni andra som gör Gullhagens IP till en välskött och vacker arena.

Värt att nämna är seniorlaget som återuppstår efter några års frånvaro. Laget startar i den lägsta serien herr div 8. Det kommer att bli några sevärd match, så kom och njut. Intresserade som vill vara med och spela hör av sig till undertecknad. Det gäller även er som vill vara med i barn- och ungdomslagen. Vi behöver alltid spelare, ledare o funktionärer.

Väl mött i sommar!

Ordförande i fotbollssektionen/Mats Karlsson



Almunge IK P05

Bakre raden fr.v: Abdo Abdelrahman, Simon Andersson, Viggo Sälling, Isak Sjöberg, Albin Holm, Melvin Wiklund, Oscar Brodin, Edvin Zelin

Främre raden fr.v: Adam Palmetorp, Alexander Green, Felix Falk, Jamie McKenna-Boberg, Fany Saputa, Erik Ejderfeldt, Viktor Karlsson

Liggande fr.v: Melwin Jernheim, Robin Graham

Frånvarande: Alexander Howard, Rasmus Exell, Wille Eriksson

Som vanligt var även säsongen 2016 otroligt rolig ihop med detta fotbollssugna gäng. Vi har 18-20 spelare i truppen vilket gör att träningarna blir givande och kul. Denna säsong spelade vi seriespel för 7-manna och har i och med detta åkt runt en del i Roslagen. En bra grupp där vi spelade många bra och jämna matcher.

Två av säsongens höjdpunkter har varit vårt deltagande i cupspel, Pilsbocupen i Sigtuna och Dalecarlia uppe i Borlänge. Väldigt roligt att representera Almunge på bortaplan och komma hem med både vunna, oavgjorda och förlorade matcher.

Säsongen avslutade vi med att arrangera en egen cup hemma på Gullhagen, pizzaätning och bad i Almunge simhall.

Vi välkomnar alltid nya spelare till truppen. Våra kontaktuppgifter finns på hemsidan.

Robert, Karin & Micke



Almunge IK F06/07

Bakre raden fr.v: Tindra Hesthagen, Lily Stiernström, Emma McKenna, Signe Brodin, Zara Reis Wirén, Rosie Robertson, Isabella Stiernström

Främre raden fr.v: Hanna Bergvall, Kelli Forsenberg, Rebecka Björklin. Valentina Arctaedius, Sofia Eriksson, Agnes Bergvall

Liggande fr.v: Linn Olsén, Lorelle Graham

I år tog tjejerna steget från 5-manna upp till 7-manna fotboll. Att ha fler spelare på planen som kan hjälpas åt har passat våra tjejer, som har fortsatt utveckla sina skott, passningar och spelförståelse under året. Det tillkom några nya spelare i laget och vi har varit 12-14 tjejer på träningarna under året. Träningarna har bestått av några övningar, en del 2-målspel och avslutats med en lek.

Vi valde att spela poolspel även i år och hade i maj 3 lag på besök på Gullhagen. I juni deltog vi traditionsenligt i Pilsbo Cupen och på höstsäsongen besökte vi Vattholma och Vaksalas poolspel. Vi gjorde avslut på fotbollsåret med bowling och mat i Uppsala.

Vi har fått se många fina prestationer under året, både individuella och som lag vilket är fantastiskt roligt att se! Det är något vi kommer bygga vidare på under 2017!

Andreas, Jonas & Mike



Almunge IK P08

Bakre raden fr.v: Mikael Säfvestad, Chris Umlandt, Mikael Hämäläinen

Mellersta raden fr.v: Noah Umlandt, August Börding Axelsson, Winston Graham, Melker Mogren, Jelmer Selling

Främre raden fr.v: Milian Säfvestad, Alexander Jansson, Elis Umlandt, Harry May, William Hämäläinen, Viktor Björklin

Liggande: Samuel Olsén

Killarnas utveckling går från klarhet till klarhet. Kul att vi lyckas plocka med oss killarnas kämpaglöd och glädje som vi ser på träning även till match. Nästa säsong blir det knatteligan.

Mikael, Chris & Micke

Gullhagen sommaren 2016

Året som gick fortsatte vi vår upprustning och sedvanligt underhåll av vår fotbollsanläggning på Gullhagen. Bevattnings-systemet vi jobbat med i några år kom igång, men fortfarande fungerar det inte till 100%. Det saknas lite vattentryck för att nå alla delar av planen, men vår egen vattenexpert Freddan jobbar på en lösning.

Våra sommarjobbande ungdomar har klippt och röjt gräs, målat, oljat verandor, kritat planer och skottat jord.

Vi har fortfarande en del saker som skall fixas, men det kommer ju snart en ny sommar med nya möjligheter.

Lennart Brink är planansvarig på Gullhagen och har gjort ett storartat jobb med planen. Vi fick lite problem med vår klippare i början av säsongen så vi fick kalla in alla resurser för att planen skulle vara fin till de första fotbollsmatcherna. Det fick bli både privata klippare och ett besök med finklipparen från Grönlunds Golfklubb, och vi tackar för all hjälp.



Almunge IK PF09

Bakre raden fr.v: Fanny Taxén, Theodore Butler, Theo Hjortzén, Gustav Hamelius, Elis Umlandt, Junia Nilsson-Österberg, Hilda Bengtsson-Hoflin, Agust Bengtsson-Hoflin, Ella Aringskog

Främre raden fr.v: Winston Graham, Isak Karlsson, Milian Säfvestad, Kelli Forsenberg, Hugo Rundblad, Emma Bos, Samuel Olsén

Frånvarande: Armandas Jarusis, Edvard Wadstedt

Det är fullt med energi när vårt 09-gång träffas en gång i veckan på Gullhagen. Vi tränare tycker att det har varit extra roligt denna säsong då nästan all denna energi förvandlats till fotbollsspel.

Denna säsong har vi bjudit in våra grannklubbar Funbo, Knutby och Lagga-Långhundra för att även prova på att spela matcher ett par gånger. Jätteroligt att se hur alla ger järnet. Det är mycket stolthet och glädje hos alla när egna laget gör mål.

Säsongen 2017 är det dags för 5-mannaspel och knatteligan. Kom och spela fotboll med oss du också! Våra kontaktuppgifter finns på hemsidan.

Magnus, Martin, Karin & Micke



Almunge IK PF11

I somras hade vi ett gäng oslipade diamanter som kom till Gullhagen och provade på fotboll för första gången. Totalt 15 stycken flickor och pojkar, födda 2010 – 2012. Vi har börjat presentera fotbollen, men lek står ännu i fokus på våra träningar och vi kommer att fortsätta så under 2017.

Fotboll är ju roligt!

Erika & Jonas



Stöd din idrottsklubb



Bli medlem i klubben
för 100kr/år

Köp dina Bingolotter på
ICA-Krysset, Almunge



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

Spela Bingo i en riktig
Bingohall i Uppsala!

S:t Olofsgatan 21,
Uppsala



Tiden går och elljusspåret består.....

men inte utan underhåll. Eller skall vi kalla artikeln "Är vi värda en kompis som Sture?".

Som bakgrund kan jag berätta att vi i Almunge IK har ett avtal med Uppsala Kommun om underhåll av elljusspåret i Almunge. Vi får en mindre summa av kommunen för att göra detta, men vi får då också en viss kontroll på att spåret håller ett hyfsat skick. Pengarna räcker till lite grus och spån, allt arbete sker ideellt.

Hursomhelst började säsongen med att vi la ut en massa spån som legat i högar invid vägen.

Det blev närmare sex timmars krattnings så jag och min son Robban, som jag tvingat med, var ganska möra i axlarna efteråt. Micke körde baklastaren, som vi fått låna av Sture.

Sedan kom sommaren och våra sommararbetande ungdomar fick spendera några dagar i spåret med att dra fram ris som jag sedan flisade upp och lade i spåret. Tyvärr fick vi lite tekniska problem med flistuggen så vi blev inte riktigt klara, men det som blev gjort blev jättebra.

På sensommaren så var det då dags att fixa en bit av spåret vi länge funderat på, kurvan vid Grönlunds parkering. Den har varit feldoserad, smal och gräsbevuxen. Nu körde Sture ner ett jordlass och två lass med grus så vi fick något att jobba med. Sex timmar senare hade Micke och jag, tillsammans med Stures traktor (igen), lagt upp botten och doserat upp kurvan med jorden, och därefter lagt på femton ton grus. När vi stegade efteråt visade det sig att vi lagt 60 meter spår, på 6 timmar!! Det tar sin tid.

Till vår stora glädje, blev vi uppringda i slutet på sommaren av en kille som undrade om han kunde hjälpa till med underhållet på spåret. Han är själv en flitig användare av det och tog direkt på sig att gräsröja svängen vid slutet på spåret. Utmärkt, utmärkt! Vi välkomnar alltså Per Jansson till gänget!

Björn, Micke, Per (och Sture Eklöf förstås).



Medlemsavgiften

Avgift

Vi gör om vårt medlemsregister och övergår till aktivt utskick med post till de som spelar. Detta underlättar vår administration genom automatiskt utskick och en enkel kontroll av betalstatus. Ledarna behöver nu endast tillse att truppen på laget.se stämmer.

För att få detta att fungera försvinner begreppet "familjemedlemskap". Alla blir medlemmar. Vi sänker avgiften till 100 kronor per medlem. Vi vill förstås att så många som möjligt skall vara medlemmar i klubben, inte bara spelare. Därför bifogar vi inbetalningskort för de som vill bli medlemmar och stödja klubben, men inte kommer aktivt att spela.

Aktiva ledare i våra lag behöver inte betala medlemsavgift, de blir automatiskt medlemmar i klubben.

Innebandyordförande har ordet

Under säsongen 2015/16 så startade vi ett projekt tillsammans med UIBF (Upplands Innebandyförbund), ett projekt för att skapa en tryggare och attraktivare innebandymiljö för vår förening och dess medlemmar. Under säsongen 2016/17 så är målet att Projektet Certifierad förening ska bli klart. Projektet består av två huvuddelar, föreningsutveckling och Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU-modellen). Det är dessa två delar som vi har arbetat med för att kunna titulera oss som certifierad förening.

Jag har, tillsammans med styrelsen och Kristofer Widlundh från UIBF, haft många träffar där vi har arbetat med föreningsstrukturen. Vi har arbetat med att utforma en verksamhetsidé, värdegrunder och vår vision! Arbetet med certifieringen tar inte slut nu, utan nu börjar det verkliga arbetet med att behålla den och att hela föreningen börjar arbeta mot samma mål.

Almunge IK – Sveriges lyckligaste idrottsförening – en förening med individen i fokus

Ordförande innebandysektionen/ Tony Björklin



Almunge IK Herr

Bakre raden fr.v: Nicklas Jansson, Jesper Carlsson, Albin Carlsson, Erik Gustavsson, William Granath, Stefan Jansson.

Mellersta raden fr.v: Pontus Norlin, Johan Eriksson, Fredrik Holm, William Eriksson, Christoffer Gullberg, Johan Svensson, Wilhelm Kjellgren, Örjan Stråle.

Främre raden fr.v: Albin Winberg, Oliver Halvarsson, Joel Eklund, Patrik Hammar, Mattias Karlsson, Christoffer Kivelä, Oskar Norrström.

Säsongen 2016/2017 började vi i slutet av augusti köra igång med träningar två gånger i veckan. Vårt A-lag kommer även denna säsong att spela i division 3 och truppen består av drygt 20 utespelare samt 3 målvakter. Träningarna leds av Pontus Norlin och Stefan "Slangen" Jansson som har hjälp av Örjan Stråle och Johan Eriksson som lagledare. På spelarsidan har det tillkommit en del spelare som har haft "uppehåll" samt ytterligare några helt nya utifrån. Tyvärr har vi också tappat några spelare som slutat eller flyttat. Målsättningen för laget är att vara på den övre halvan i serien.

Pontus, Johan, Stefan & Örjan



Almunge IK HJ17, herrjuniorer

Bakre raden fr.v: Robert Granath, Daniel Häll-Sjöberg, Robert Johansson, Lucas Karlsson, Jesper Carlsson, Christoffer Granath, Joel Hjert, Gustav Delawyer, Filip Wäpneborg, Jason Delawyer.

Främre raden fr.v: Robin Grönvik, Marcus Sjöberg, Filip Blomqvist, Adam Fredriksson, Felix Gilljam, William Mård, Johan Karlsson.

Frånvarande: William Granath

Den 24/8 2012 hade P00-01 sin första träning. Mejlet om den första träningen gick ut till sex spelare. Efter det har truppen både vuxit och krympt. Målet den första säsongen var att göra 50 mål vilket vi rodde i land med bravur. Det var inte så mycket vinster men glädjen var stor för vartenda mål som gjordes och varenda skott som målvakterna tog var segrar. Efter det har vi utvecklats enormt. Vi har haft en spännande resa och den bara fortsätter med helt fantastiska killar.

I år spelar laget i HJ17. En tuff serie där vi möter på hårda motståndare med stor kunskap och många gånger även med mer erfarenhet. Den fysik som vi jobbat hårt med kommer väl till pass och är en av våra styrkor inte minst när vi möter lag som har tre år äldre spelare än våra yngsta. En annan av våra styrkor är powerplay och boxplay där vi har blivit riktigt spelskickliga. Den här säsongen kommer kanske inte bjuda på segertåg för oss. Vi är i början av en juniorkarriär och skaffar oss massor av erfarenhet. Det bästa av allt är att vi får göra det som vi gillar absolut mest, vi får spela innebandy!

Robban & Jason



Almunge IK P03

Bakre raden fr.v: Patrik Vallin, Anton Karlsson, Edvin Hammarin, Pontus Börnke, Patrik Wincent, Rasmus Grönvik, Ozzian Delawyer, Erik Cnattingius, Ludvig Behm, Kalle Ejderfelt, Jesper Laakso, Nicolas Arctadius, Anton Vallin, Martin Behm.

Främre raden fr.v: Johan Blomdin, Daniel Ahlström, Einar Lundkvist, Valdemar Behm, Joel Gilljam, Niclas Frankner, Eskil Ugglå.

Vårt lag har ändrats lite under åren. I år har vi förlorat några spelare till andra föreningar p.g.a. kompis relationer. Istället har vi fått nya spelare som har spelat med kompisar utan förening, på ganska hög nivå. Nu kommer de spela matcher med oss andra vilket ger en extra tändning. Det har gått bra på matcherna, vi har fler vinster än förluster så matcherna har varit jämna och spännande. Med Jason Delawyer som återkommen tränare/fystränare är det lite nya varianter på träningarna. Vi får feedback om vad vi gör rätt och fel, vilket spelarna uppskattar. Vi har inte deltagit i en cup än p.g.a. ojämnheter i laget, men standarden på spelarna stiger. Hösten har varit mycket lärorik och vi hoppas att våren ska bli ännu bättre. Med både koordinationsträning och fyspass så ska vi orka springa mera på planen samtidigt som vi kontrollerar bollen bättre. (Skrivet av Valdemar Behm, Målvakt och Ludvig Behm, Forward)

Patrik, Roger, Martin & Jason



Almunge IK P05

Bakre raden fr.v: Robert Sjöberg , Alexander Howard, Hugo Skiöld, Felix Falk, Viggo Campos, Johannes Back, Theo Börnke, Erik Ejderfelt, Jamie McKenna, Ludvig Bernelind, Vilhelm Olivkvist, Jonas Strandell

Främre raden fr.v: Fredrik Bernelind, Nils Strandell, Melvin Wiklund, Gustav Lindgren, Viggo Sälling, Melwin Jernheim, Isak Sjöberg , Liam Åkerlund, Ludvig Eriksson, Patric Eriksson

Ett gäng grymma grabbar som kör 100% under både träning och match. De är väldigt motiverade och strävar hela tiden efter att bli bättre. Det syns både på deras utveckling och på planen under matcher.

Robert, Jonas, Patric & Fredrik

Almunge IKs leverantörer av sportmaterial





Almunge IK P06/07

Bakre raden fr.v: Mikael Hämäläinen, Måns Eurén, Albert Wickman, Nils Stråle, Theo Källström, Valter Wickman, Hugo Karlsson, Albin Önerud, Emil Karlsson, Fredrik Ehn, Stefan Önerud

Främre raden fr.v: Olle Vaara, David Holm, Theodor Löfling, Isak Lindh, Laban Alm, Hannes Hämäläinen, Wiggo Liljegren

Frånvarande: Mattias Westerlund (ledare), Elias Westerlund, Lowe Åkerlund, Rasmus Pålsson, William Hämäläinen

Laget består av 21 st killar som är fulla av energi och spelglädje. Vi tränar onsdagar och torsdagar och spelar ungefär en match varje helg. På torsdagar tränar vi i den mycket fina hallen i Knutby som erbjuder lite mer lediga tider. Vi har ett antal spelare från Knutby så det blir lättare för dem att vara med på träningarna om vi även är där. Under hösten genomfördes ett läger på två dagar, där vi fick lite mer tid att lära känna varandra och prata om sådant som vi inte hinner med på ordinarie träningar. Det blev mycket uppskattat och det är redan planerat för ytterligare en heldag i Knutby under februari.

Nytt för denna säsong är att vi spelar seriespel istället för poolspel. Det har blivit både förluster och vinster under hösten och vi har fokuserat på att ta med oss det positiva samt tryckt på att det är spelglädjen som är det viktiga. Det är ju lätt att det blir lite deppigt när målen rinner in bakåt.

Vi tränare har följt laget sedan start och blir väldigt glada och inspirerade när vi ser vilken utveckling det har blivit under dessa år. Från att ha varit ett gäng som jagar bollen har vi nu ett gäng som t.ex. tränar på uppspel och markerar spelare. Passningsspelet börjar stundtals bli riktigt bra och det märks att de börjar förstå hur viktigt det är att passa bollen istället för att köra en soloprestation.

Nu under våren skall vi fortsätta att slipa på detaljer och grunder för att vara i toppform till Floorball Games 7-9 april i Linköping som är den stora finalen denna säsong. Förväntningarna är stora både från oss tränare och inte minst från alla killarna. Det frågas efter varje träning hur många matcher vi har kvar innan cupen och hur många dagar det är kvar. Vi får se hur det går!

Mattias, Mikael & Stefan



Almunge IK P08/09

Bakre raden fr.v: Karin Graham, Andreas Olsén, Alexander Jansson, Samuel Olsén, Filip Douhan, Noah Blom-Grundin, Milian Säfvestad, August Börding-Axelsson, Gustav Hamelius, Henrik Jansson, Micke Säfvestad

Främre raden fr.v: Viktor Björklin, Winston Graham, Hjalmar Lövling, Linus Lindh, Rasmus Englund, Harry May

Frånvarande: Linus Alm, Ludvig Holm, Elis Umlandt, Walter Bergh, Victor Germundsson, William Hämäläinen, Calle Jansson, Isak Karlsson, Dean Schön, Timmy Tingvall, Noah Umlandt

Vi är ett glatt och innebandysuget gäng som tränar och spelar matcher tillsammans. Denna säsong har vi fått många nya spelare och tillsammans med de som kört ett par år är det fullt med energi och glädje i gruppen.

Vi har deltagit i poolspel för 09-or denna säsong och har nu riktigt bra matchvana. Som tränare för ett glatt gäng 7- och 8-åriga killar har man den otroliga förmånen att få höra snacket som sker på avbytarbänken under en match. Allt från fina och målände tankar om hur de ska passa varandra för att sedan avsluta med ett snyggt mål uppe krysset, hur 1,5 minuter kan vara olika långt till att innebandy är som ishockey utan is....

Vi välkomnar gärna fler innebandysugna till gruppen. Alla kontaktuppgifter finns på hemsidan.

Micke, Lasse, Karin, Stefan & Andreas



Almunge IK F02/03

Bakre raden fr.v: Maya Bjervner, Ewelina Lindberg, Tindra Pålsson, Ida Grinder Franck, Isa Lunneborg, Wilma Hämäläinen.

Mellersta raden fr.v: Peter Bjervner, Hanna Salomonsson, Annie Nordström, Juni Söderqvist, Alice Södergren, Mikaela Jansson, David Söderström.

Främre raden fr.v: Essy Nordlund, Jennifer Laakso, Aurora Åsberg, Micaela Nordquist, Vanessa Jons-son, Nova Thor.

Frånvarande: Julia Sonesson, Tilda Strandell

Truppen har nu hållit sig stabil kring 20 spelare för tredje året vilket är mycket positivt och bådär gott för framtiden. Vi har 16 tjejer som är födda 2002-2003 och 3 mellan 2000-2001 och spelar av den anledningen i serierna 02/03 och 03/04 denna säsong. Vi kommer även åka på två cuper. Under mellandagarna är det Maxi Cup i Falun på 01-nivå som gäller och andra helgen i april åker vi till Linköping Floorball Games på 02-nivå.

Fokus på träningarna är att vässa tekniken ytterligare och vi har under hösten börjat kört mycket avslut i fart samt fortsatt träning av klubbteknik och passningar förstås. Matchfokus är spelförståelse, att rulla boll, ta positioner rätt i "våra" två spelsystem 2-2-1 och 2-1-2 samt vikten av att hela laget tar jobbet i alla lägen.

Vad nästa år bjuder på vet vi inte riktigt i skrivande stund men det är absolut ingen omöjlighet att vi försöker få ihop ett damlag, där då flera av våra nuvarande tjejer kommer få testa på seniorspel.

Peter & David



Almunge IK F04/05

Bakre raden fr.v: Robert Sjöberg, Peter Bjervner, Felicia Halvarsson, Vega Thor, Ella Sjöberg, Alva Holm, Julia Vallin, Elin Salomonsson, Tuva Holmgren, Kajsa Hammer, Filippa Lindberg, Britt-Louise Grönholm.

Främre raden fr.v: Lima Söderqvist, Hedvig Lundkvist, Ayla Forsenberg, Molly Hallström, Thyra Bjervner, Linn Fredriksson.

Frånvarande: Emma Häggblom, Nova Thor.

F04/05 är ett lag med 16 spelsugna tjejer som utvecklats mycket under säsongen. Matchresultaten har sett väldigt fina ut, med endast en förlust hittills. Möjligen hänger detta ihop med att träningsnärvaron har varit väldigt bra. I vår har tjejerna Katrineholmocupen att se fram emot som avslutning på säsongen.

Robert, Peter & Britta

Tidningen är tryckt på:

Strands
grafiska



Almunge IK F06/07

Bakre raden fr.v: Tony Björklin, Tobias Ekeberg, Ida Wiklund, Josefin Sundström, Rebecka Björklin, Zara Reis Wirén, Hanna Bergvall, Andrea Hägglöf, Signe Brodin, Tess Helwig Svedberg, Julia Sundström, Joel Sörell

Mellersta raden fr.v: Sofia Österberg, Martina Åsén, Isabella Stiernström, Alice Karlsson, Alexandra Öberg, Marika Jansson, Agnes Bergvall, Livia Sörell, Johan Eriksson, Åsa Björklin

Främre raden fr.v: Tilda Ekeberg, Emma McKenna, Cornelia Österberg, Louise Jansson, Jonna Taxén, Ebba Tjörnelund, Tilda Gustavsson, Sofia Eriksson

Vi är tjejer, vi är kungar, vi är världens bästa ungar! Ja det sammanfattar bra hur detta lag är. Truppen är stor, 27 st spelare och 6 st ledare. Många i truppen har spelat innebandy i flera år men några spelare är relativt nya. Tillsammans har laget roligt och tränar två gånger i veckan för att lära sig så mycket som möjligt. Denna säsong blev det dags för seriespel och laget har en enorm kämparvilja och trots att resultatet inte alltid blir det man tänkt sig så finns glädjen och glöden alltid där. Den 4-6 januari 2017 var det dags för Storstavretacupen, lagets första stora cup. Cupen fylldes av svett, tårar, ilska, frustration, väntan, besvikelse men till största delen av fniss och skratt. Cupen gick bra och alla spelare som deltog växte dag för dag. Nu tränar vi vidare för att bli ännu bättre och gör oss redo för fler seriematcher och cuper. Vi har även denna säsong valt att ta ställning mot näthat, vi är med i Telias kampanj #HataHat.

Tony, Åsa, Sofia, Tobias, Johan & Joel



Almunge IK F08/10

Bakre raden fr.v: Martin Arenrot, Victoria Wirén, Thommy Karlsson, Carina Karlsson, Ayla Forsenberg

Mellersta raden fr.v: Emma Bos, Märta Karlsson, Lilly Stiernström, Valentina Arctaedius, Tyra Arenrot

Främre raden fr.v: Ella Aringskog, Sonja Dar, Vilma Reis-Wirén, Felicia Sörell, Alva Säfvestad

Under våren 2016 så droppade en del spelare av, så det blev svårt att vara med på poolspel då laget endast bestod av 7-8 st aktiva. Vi ledare tog nya tag inför säsongen 2016/17 med att skicka inbjudan till alla tjejer som gick i årskurs F-2 i Almunge, Länna och Knutby.

Det kom c:a 16 stycken nya tjejer som med spänning började prova på innebandy. Vår utmaning är nu att försöka hålla intresset uppe så att de stannar kvar.

Gruppen är spridd i åldrarna, så utmaningen ligger i att ha tillräcklig svårighetsgrad för de som är äldre och samtidigt inte för svårt för de yngre. Här ligger ett stort ansvar på oss tränare att försöka hålla motivationen uppe. Därför går vi på kurser för att bli bättre tränare.

Till våren så hoppas vi få ihop ett lag som kan spela lite matcher. Samarbete med F06/F07 kommer att ske då de har en del nya spelare som också behöver komma ut på matcher, men fortfarande är nybörjare.

Innebandy ska försöka att anpassa sig efter spelarnas nivå och inte ålder. Så en mer dynamisk grupp kan spela tillsammans där spelarna ligger inom samma kompetensnivå.

Martin, Victoria, Thommy, Carina & Ayla

Foto innebandylag: www.michaeljfoto.com

Liten möter stor ...

Rebecka och Louise som spelar innebandy i F06/07 fick möjligheten att intervjua två spelare från A-laget. Två tjejer väntade otåligt på två nervösa A-lagsspelare efter en tisdagsträning i Almunge sporthall. Efter en stunds väntan dök de upp, Joel Eklund, en av tre målvakter och Marcus Norlin, lagkapten och back. Louise som är målvakt ställde frågorna till Joel och Rebecka frågade ut Marcus. Det blev en lyckad intervju med många glada skratt!



Gemensamt för killarna är att de båda är 25 år gamla och de har spelat innebandy sedan 1998. Joel tycker att de är roligt att vara målvakt eftersom det är lagets viktigaste position. Marcus gillar att vara back, för då får man möjlighet att spela samtidigt som man hjälper målvakten.

I mål får Joel möjligheten att styra laget genom att ropa på de andra i laget och kan även vara med och avgöra matchen. Marcus anser att som back får man många passningar samtidigt som man är målvaktens högra hand.

Marcus är den pratglada lagspelaren som gillar att anfalla, Joel har ett hett temperament och är en riktig vinnarskalle. Att Joel spelar i just Almunge IK kommer sig av att fotbollslaget blev ett innebandylag på vintern, och Marcus som är född och uppvuxen i Almunge började i det lag som hans pappa startade 1991.

Trots många år tillsammans som lagkamrater fortsätter killarna att utvecklas. I laget är det en fin sammanhållning med mycket humor. Alla i laget strävar efter att bli bättre och bakom alla spelare finns det duktiga tränare som lyfter laget framåt i utvecklingen.

Utöver innebandyn fyller Marcus veckorna med sitt arbete som snickare, golf, fotboll och umgänge med vänner och familj. Joel spenderar sina dagar arbetandes på förskolan i Länna, spelar paintball, umgås med flickvännen och hunden Hjördis. Eventuellt finns det framtidsplaner på att börja spela fotboll.

Killarnas bästa tips för att bli en bra innebandyspelare är att träna mycket och ge 100 % på varje träning. Viktigt är att aldrig ge upp utan kämpa även om det går dåligt. Att titta på andra lag och spelare är utvecklande och man kan lära mycket av dem.

Om Joel och Marcus fick välja en annan sport så faller valet på fotboll för båda, Marcus kan även tänka sig en karriär som golfspelare.

Bra utrustning är viktig, Joel nöter ut ett par skor per säsong med träningar två gånger per vecka samt spelar en match. Joel berättar att man kan ha speciella skor eller coachtejp så att man som målvakt glider bättre med benen. Detta är ett tillåtet hjälpmedel i motsats till att gnida in byxorna med stearin.

Marcus bästa tips som back är att passa sarg upp, det gör att motståndarna inte hinner med. Vidare skall man lyssna på målvakten och att täcka skott som kommer.

Det finns många likheter mellan Marcus och Joel men vi har trots detta hittat några olikheter. Marcus favoritmat är lasagne och han föredrar katter medan Joel tycker att hamburgare är godare och han väljer helst hund. Vi tippar att Hjördis är storfavorit!



Du blir aldrig för gammal för innebandy!

På söndagskvällar träffas ett gäng glada tjejer i sporthallen och spelar motionsinnebandy. Tempot är högt och skratten är många, även om det kan vara hårda duster emellanåt. En del har spelat innebandy tidigare i livet och andra inte. Tillsammans har vi kul på plan och den här säsongen har antalet spelare som kommer på träningarna tredubblats! Spelet blir bättre och bättre. Vi uppmuntrar varandra att ta ut oss lite till!

Tanken finns att spela KORPEN matcher till hösten, så vi får se vad framtiden bjuder på.

/Damveteranerna



Handboll

Almunge IK hade länge ett damlag i handboll. Numera har de slutat med seriespel men tränar en gång i veckan för att det är ett kul sätt att hålla igång. Vill du vara med?

Kontakta Carina Norlin ccia_n@hotmail.com



Badminton

Almunge IK bedriver motionsspel i badminton varje torsdagskväll mellan 20:00 och 21:00. Det är lite olika nivå på spelarna, men alla är välkomna att vara med.

Kontakta Micke Östh, spurs66@live.se



Skidor

De senaste åren har ju tyvärr varit rätt snöfattiga. Klubbens spårmakare är dock alltid på hugget om det kommer lite vitt och drar spår på Grönlunds Golfbanas fina område.

Kommer det snö rekommenderar vi att ni tittar på klubbens hemsida, under "mer", "anläggningar" och sedan "skidspåret" för en bra uppdatering om hur spåret är. Parkering vid Grönlunds Golfklubb där spåret startar.



~ En skidåkares dröm? ~

Vi tackar våra sponsorer!

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

- Hemtextil
- Husgeråd
- 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



Byggvaror

©LOKALSVETET

ALMUNGE SNICKERIFABRIK
0174-20031 almungesnickerifabrik.se



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

ALMUNGE KÖTT



www.almungekott.se

E-H SNICKARNA

Snickeriarbeten
Renoveringar
Ny-, om- och tillbyggnader

OLA EKLUND ALMUNGE

 070-634 02 92 0174-655 50

ALMUNGE EL

- * Service
- * Installation
- * Försäljning

Gunnar Nilsson
Vattnadal
740 10 ALMUNGE

Tel 0174-20061
Mobil 070-699 48 77

Grips Åkeri Ola & Kalle AB

Tar det du vill vart du vill

0705-57 24 85

Båt, fyrhjuling, Släpvagn, Trädgård, Roddbåt, Snöslunga?



10ÅRS JUBILEUM!

10års jubileum hos Uppsala Fritid!
Hos Uppsala Fritid hittar du ett brett utbud av fritidsprodukter: Vagnar från **BK Hengeren**, Gräsklippare från **Stiga & Toro**, Fyrhjulingar från **CF Moto** och båtar från **Suvi** & nyheten **Linder**. Just nu firar vi 10 år med extra bra erbjudanden! **Missa inte det!**

Butik & Service • Mogavägen 4, Almunge • Mån-tors 9⁰⁰ - 19⁰⁰, Fre 9⁰⁰ - 14⁰⁰ **Välkomna!**



070 - 433 75 10 • uppsalafritid@telia.com • www.uppsalafritid.se

UppsalaFritid.se

ICA-Krysset

0174-200 42 Almunge