

# SPURT



20  20

utgåva 13



En tidning från din idrottsförening

# Vi tackar våra sponsorer!

**ÖPPET**  
Mån - Fre  
07.00 - 19.00

**Lör - Sön**  
10.00 - 19.00



Uppländsk Trädfällning AB



Tommy Svedberg

- Stubbfräsning
- Skogsvård
- Trädfällning
- Miniskotning
- Ansvarsförsäkrad

Tel: 0174-242 00  
Mob: 0703-80 28 86



*När det finns fog för tätning...*

**MATHIAS GRIPS ÅKERI**

**Sture Eklöfs Åkeri**

Tel: 070 538 17 94



**Larssons Rör AB**

Anders 070-3437507

VI UTFÖR ALL TYP AV VVS-INSTALLATIONER

**Maths-Håkan Kvick**

0174-205 35. 070-699 87 33

-Grävning, -Snöröjning, -Vägskrapning, -  
Buskklippning med kättinggröjare



*Augusts Vårdhus*

Restaurang & Pizzeria

|          |             |                        |
|----------|-------------|------------------------|
| Mån-Tors | 11.00—21.00 | info@augustvardshus.se |
| Fredag   | 11.00—22.00 | 0174-202 13            |
| Lördag   | 12.00—22.00 | augustvardshus.se      |
| Söndag   | 12.00—21.00 |                        |

## Vill du vara med?



Foto: michaeljfoto.com

Almunge IK har en genomtänkt ungdomsverksamhet bla för att vi kontinuerligt kontrollerar och utbildar våra ledare. Vill du vara med och spela eller vill du bli idrottsledare? Även om du inte har idrottslig bakgrund kan du med vår hjälp bli en utmärkt idrottsledare! Kontakta oss på [laget.se/almungeik](http://laget.se/almungeik)

## Vi behöver dig, du behöver oss – det är vi som är samhället!

I media just skrivs det mycket om otäcka händelser i Sverige. Statistiken om förra årets kriminalitet med bla rekord i sprängningar publiceras.

På sociala medier kan man läsa kommentarer som försöker lösa detta snabbt eller om det är ett uttryck för desperation och hopplöshet. Ofta är kommentarerna lite som Lars Ekborgs gamla sketch där lösningen är att "bunta ihop dem och slå ihjäl"!

Det är givetvis ingen lösning och i en fungerande demokrati går det ofta långsammare samt att resultaten är på grund av många olika faktorer. En pusselbit som är viktig och som även HM Konungen tackade i sitt jultal är idrottsledarna. Att ge ungdomar en innehållsrik fritid är en av pusselbitarna i framtidens framgång.

Genom deltagande i en idrottsförening får ungdomarna en möjlighet att utvecklas psykiskt och fysiskt. Lär sig fungera i ett sammanhang med andra människor under fysisk ansträngning. Lär sig kontrollera sin ilska och upplever den fantastiska glädjen som en lag vinst ger. Många lag reser bort på Cup. Matcherna är ofta intensiva och gemenskapen mycket nära. Nästan alltid är det trötta men lyckliga barn som kommer hem fulla av upplevelser.

Våra tränare ger 300 obetalda timmar per år eller mer. Det finns tränare som är aktiva i tre lag och som har förtroende uppdrag för föreningen utöver detta. Detta är oavlönat men som tränare får du en unik kontakt med ditt barn och ditt barns kompisar. Får en kanal på vad som är på gång och hett, som troligtvis inte går att skapa på annat sätt.

Min upplevelse i kontakt med ungdomar som varit med om dramatiska, chockerande händelser, när vuxna kommer som styr upp vad och hur det bör vara. Man får som idrottsledare både respekt och förtroende från ungdomarna som ibland bara känner till en lite vagt men i den dramatiska situationen blir deras trygghet.

Tycker ni att ni inte har tiden att engagera er osv finns det alltid något ni kan göra och ett stulet förvanskat citat, fråga inte vad din idrottsförening kan göra för dig, fråga vad du kan göra för din idrottsförening!

Ni som har barn i lågstadiet har bästa och en utmärkt möjlighet att engagera er i era barns fritidsintressen, vara med, hjälpa till, leda, inspirera. Det ni får tillbaka är omöjligt att värdera men det är ett sätt att göra både samhället och dina barn friskare.

Behovet av Almunge IK och andra idrottsföreningar för framtiden är ett måste och det blir vad du, jag och alla vi andra gör det till!

*Martin Behm*, Ordförande



Foto: Royce Ejderfelt

# Klubben

Huvudstyrelsens arbete har som varje år följts av ett antal formella möten där aktuella frågor och uppkomna situationer har debatterats. Vi har även haft ett extra arbetsmöte för att färdig lägga förslag till årsmötet. Styrelsen är även som tidigare nämnts i ett generationsskifte och året började med att avtacka ordförande Anders Westerberg, Kassör Björn Johansson, och Suppleant Kurt Holm.

## Tack!

Alla som engagerar sig ideellt är värda ett tack. Det finns de som förtjänar ett större tack, där har vi Björn Johansson och familjen Johansson med bla Anki. Beskriva deras insatser räcker inte denna tidning till, det är förresten familjen Johansson som hittade en gammal tidning från 80 talet och livade upp den idén och formatet. Nu 13 år senare skriver vi tack till dem. Vi skriver tack trots att de inte slutat arbeta för föreningen men hellre ett tack för mycket än ett för litet, Tack ska ni ha!

Vi har provat lite olika marknadsföringsmetoder och Almunge IK deltog på Torslundsdagen den 9 juni. Denna tillställning anordnar Almunges Hembyggdsgille varje år vid Torslund. Almunge IK hade en station där besökarna fick testa att spela fotboll och en station där besökarna fick testa på innebandy. Stationerna var populära och fick besök av såväl små som stora besökare. Detta var ett bra tillfälle för Almunge IK att visa upp sig som förening och det blev många spännande möten där vi kunde svara på frågor om vilka idrotter som finns och hur man går tillväga om man har barn som vill börja idrotta.

Övriga sysslor som styrelsen ser till att det sköta är Gullhagen, motionsspåret och bla vår entreprenad av städningen av Almunge idrottshall.



### Huvudstyrelsen

Åsa Björklin, Joel Sörell, Martin Behm, Saida Hjertton, Tobias Ekeberg, Tony Sundström, Mats Karlsson. Frånvarande: Charlotta Arheden Jansson

Foto: michaeljfoto.com

## Stöd din idrottsklubb:



Anslut ditt spelkort till Almunge IK. Klubben får då del av utdelningar



Köp dina Bingolotter på ICA-Krysset i Almunge



Spela Bingo, S:t Olofsgatan 21

# Fotbollsordförande har ordet!

Hejsan!

Under 2019 har det varit full aktivitet på Gullhagen.

Nästan 100 barn och ungdomar mellan 7-16 år har tränat hårt hela sommaren.

Varje helg från 1:a Maj till 10 Oktober har det spelats match på Gullhagen (om man bortser från semesteruppehållet).

Intresset har varit stort för fotboll och äldre ungdomar har samlats på arenan varma sommarkvällar för att umgås och lira boll. Det är ju vad allt handlar om egentligen.

Vi ser fram emot sommaren 2020.

*Mats Karlsson*

Ordförande fotbollssektionen



Foto: michaelfoto.com

## Några av våra fotbollslag



PF11-12

Foto: privat

Flickor och pojkar födda 2011-2012 har under fotbollsåret 2019 tränat på och utvecklats i positiv riktning och även deltagit i matchsammandrag med blandade resultat. Oavsett resultat så har det varit glada miner och fotboll är som bäst när det är fullt av skratt och äkta glädje.

Träningarna har bestått av fotboll och andra övriga lekar med de gemensamma nämnarna glädje och spontanitet"

Jonas

## Några av våra fotbollslag



A-lag

Foto: privat



Bakre raden: Filip, Winston, Agust, Jelmer, August, Edward, Samuel, Isak  
Främre raden: Henrik, Calle, Milian, William, Gustav, Noah, Hilda  
Saknas på bilden: Henry, Rufus, Teddy, Armandas, Casper, Harry, Emil  
Tränare: Jonas, Micke, Karin

Foto: privat

Under året har vi spelat 09-serie och 08-serie. Vi har klarat oss bra i båda serierna med vinster, förluster och jämna matcher. Kul att se hur alla kämpar både på träningar och matcher. Nytt för i år var att vi under hela våren och fram till innebandystarten även körde fysträning i spåret. Detta uppskattades av både barn och föräldrar och vi hade ett högt deltagande.

Vi deltog med två lag i Pilsbocupen. Det var en solig helg med bad, övernattnings och mycket matchspel. Den mest minnesvärda matchen var barn mot föräldrar vid 23-tiden på lördagskvällen.

## A-lag

Säsongen blev ungefär lika som den föregående. Trots en stor trupp på papper så lyckades vi inte få ihop fullt lag i alla matcher. T.o.m undertecknad blev tvungen att dra på matchtröjan ett antal gånger. Inte optimalt men vi lyckades ändå vinna ett antal matcher och göra en hel del mål(3,25 i snitt/match). En av våra spelare, Magnus Taxén, lyckades göra flest mål i Div 7Ö. En stark prestation då han under säsongen fyllde 40 år. Vi hoppas värva fler spelare till 2020 som kan stärka vårt spel. Vi ses.

Mats Karlsson

Tränare, lagledare och materialansvarig för A-laget



F06-07

Foto: privat

17 tjejer har tränat och spelat massor av matcher under årets säsong! Ett härligt gäng som utvecklas för varje vecka som går och som tar väl hand om varandra.

Vi hade två lag anmälda till seriespel. Nyheten för i år var att vi fick börja spela 9-manna fotboll och räkna resultat i matcherna. Vi hade också ett 7-manna lag anmält.

I juni åkte vi på cup till Skövde. 3 dagar med fotboll och gemenskap. Där mötte de tufft motstånd och fick i den avslutande matchen i gruppspelen bekänna färg ordentligt och visade att de verkligen kan stå upp mot äldre och fysiska motståndare.

Säsongen avslutades med sedvanlig mat och aktivitet. Nu ser vi fram emot nästa säsong med detta härliga lag!

Jonas, Mike & Andreas

# Ny cykelsektion i Almunge IK

Vi är några stycken glada amatörer som gillar cykling som träningsform. Vi har cyklat själva under ett antal år men tyckte att det skulle vara roligt om några flera ville hänga med. Vi undersökte möjligheten att starta en cykelsektion och idén togs väl emot av Almunge IK. Vi startade officiellt våren 2019 och har träffats onsdagskvällar och kört fram till i september. Vi är nu ett litet gäng på tio cyklister som kör efter egen förmåga och peppar varandra.

I augusti 2019 genomförde några av oss Cykelvasan. Vissa av oss hade en härlig tur med skönt väder och sol medan andra fick kämpa med lera och ihållande regn.

För närvarande är vi bara MTB-cyklister som mest kör på grus och skogsvägar i och omkring Almunge. Vi blandar mellan kortare och längre turer eller kör intervallträning. Håll utkik på "lagetsidan" där det finns mer information. Träningstider läggs in framåt vårkanten. Det skulle vara trevligt om vi blev fler i cykelgänget!

Per, Janne, Annika, Christoffer.



Foto: privat

## Tack!!

# ICA-Krysset

Almunge IK bedriver städentreprenaden av Almunge Sporthall för Uppsala Kommun. Detta gör att vi tjänar en del pengar så vi kan hålla låga medlemsavgifter. En viktig del är att kunna ta emot leveranser av städmaterial. Detta gör ICA-Krysset för Almunge IK's räkning och vi är mycket tacksamma för det!

**Almunge IKs leverantör av sportmaterial**

# KLUBBHuset

# UNIHOOC



# Innebandyordförande har ordet!

## Varför man ska börja spela innebandy?

Innebandy är en fantastiskt rolig form av idrott som man kan utöva på såväl elitnivå som motionsnivå. Det är ett spel som innehåller mycket fart och som är enkel att lära sig hur det rent regelmässigt går till. Samtidigt är det rent utrustningsmässigt inte en så dyr sport. Generellt så är det bara ett par inomhusskor, lite sköna kläder samt en innebandyklubba som behövs. Bollen som används vid spel är en mycket lätt boll som är tillverkad av plast och går ganska snabbt och därför är det också bra att ha ett par skyddsglasögon. Vanligast är att man håller till i en gymnastiksal, det finns dock en del utomhuscuper som är populära.

Innebandy kan man spela oavsett ålder eller kön. Almunge IK följer Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU) som är en långsiktig modell för idrottsutövande. Den tar upp träning, tävling och återhämtning och är anpassad till biologisk snarare än kronologisk ålder. Tanken är helt enkelt att SIU låter dig uppleva träning och tävling med hänsyn till din individuella utveckling.

SIU ska också ge dig chansen att börja och komma tillbaka till innebandyn oavsett vilken ålder du har. Det ska när du blir äldre, gå att välja vilken nivå du riktar dig in på med full möjlighet att byta spår om du så önskar.

Därför är det också krav på att ledarna ska gå utbildningar som är anpassade efter nivån de är tränare på.

Från 1 januari 2020 är det ett krav från Riksidrottsförbundet, att alla ledare som är över 15 år och arbetar med barn under 18 år inom svensk idrott ska lämna ett registerutdrag. Detta krav har vi sedan flera år tillbaka, för samtliga ledare över 15 år och styrelsemedlemmar.

Vår verksamhetsidé:

Almunge IK bedriver idrottsverksamhet utifrån individens ambition och våra förutsättningar.

Värdegrund:

T - Trygghet.

A - Ansvar tar vi för varandra, oss själva och vår förening.

R - Respekt har vi för varandra.

G - Gemenskap och glädje är våra starkaste drivkrafter och präglar all verksamhet.

E - Engagerade ledare, funktionärer, aktiva föräldrar och publik.

T - Tålmodigt arbetar vi mot korta och långsiktiga mål

Vision:

Almunge IK – Sveriges lyckligaste idrottsklubb – en idrottsklubb med individen i fokus

Så många som möjligt, så länge som möjligt!

Tack för ordet.

*Tony Björklin*



## Några av våra innebandylag



A-lag



P10-12

Sedan tre år tillbaka finns ett lag för pojkar födda 2010, 2011 och 2012. Från början var det ett lag för pojkar födda 2010–11 men med tiden har det fyllts på med några yngre eftersom det inte finns något lag för dem. Vi tränar på onsdagar och fredagar. Antalet pojkar på dessa kan variera ganska stort men som mest är vi 24.

Förra säsongen ställde vi upp med ett lag i knatteligan men det var för många barn som ville spela för ett lag så till i år har vi två. Ett lag där vi företrädesvis har spelare födda 2010 och ett lag där barn födda 2011 och 2012 har företräde. Sedan fyller vi på om det behövs med barn i annan ålder.

Vi ställde nyligen upp med ett lag i Storröretacupen och vi hade spelare i alla

tre ålderskategorier med i laget. Det var första gången de fick prova på stor plan, flygande byten och fullt lag (5+1). Detta märktes, speciellt i alla matchernas första period då man utan att överdriva kan säga att det var lite rörigt men jag tror vi tränare svettades mer än en barnen, som mest hade kul. Pojkarna kämpade mot lag ända bortifrån Ukraina och de gjorde överraskande bra ifrån sig. Vi tror att detta blev startskottet till att helt gå över till fullstor plan och serie därefter i höst. Vi är i nuläget 2 tränare i laget men vi hoppas på att någon mer vill hoppa på uppdraget som ledare, detta för att kunna genomföra såväl träningar som matcher.



F 04-05



F 06-07

F06/07 innebandy består av 18 st spelare och 4st ledare. Många av våra spelare har spelat innebandy i 6-7 år och vi ledare har funnits med under hela resan. På träningar ligger fokus på såväl invidutveckling som lagutveckling. Laget tränar 2 gånger i veckan och spelar matcher i två röda serier. Som ledare har vi sett att spelarna utvecklas mycket av att spela många matcher. Därför deltog laget i Storröretacupen under mellandagarna och nu i vår väntar Rosercupen, Gribbucupen och Buster och Starletcup i Mora. Laget kan följas på både Instagram ([almungeikf0607](#)) och på Facebook Almunge IK F06/07 Innebandy.

## Några av våra innebandylag



Lilla bilden

Bakre raden: Winston, Rasmus, Alex, Filip, Viktor, August, Walter, Edward, Jelmer, Isak, Samuel

Främre raden: Johannes, Calle, Linus, Milian, Gustav, Noah, Henrik

Liggande: Elis, William

Saknas på bilden: Harry, Max, Emil, Hugo

Tränare: Malin, Lasse, Stefan, Micke, Karin

Vi är fortsatt 24 barn som tränar innebandy tillsammans. Det är stort engagemang hos barnen och det är roligt att se hur de gör framsteg under säsongen. Vi är anmälda till seriespel i två grupper 09 och 08. Roliga matcher där vi får bra övning att hämta upp från underläge, prova på tufft fysiskt motstånd och även se hur nötning av passningsspel och försvar betalar sig i matchsituation. Vi kommer under säsongen åka på två cuper. Först ut är Störvretacupen dit vi anmält två lag. Senare på säsongen i april kommer vi även åka med ett lag till Linköping.



F11/12 är ett lag med 21 spelsugna och glädjefulla tjejer som tränar och spelar poolspel tillsammans. Vi tränar en gång i veckan, på träningarna brukar vi leka, dansa och spela småmatcher. Vi övar även en hel del med boll och klubba både genom att dribbla, skjuta på mål, olika passningsspel samt stationsövningar. Vi tränare har följt laget från start vilket resulterar i att vi blir väldigt glada när vi ser tjejerna utvecklas och att de har en enorm glädje att spela innebandy tillsammans. Som ledare för dessa tjejer är vi så stolta.



Säsongen 2018/2019 var en tid där majoriteten av spelarna gick sista året i grundskolan och många behövde fixa till sina betyg. Detta drabbade givetvis träningsnärvaron som i sin tur drabbade matcherna. Som ett något äldre tonårslag var året även kantat av att flera spelare lämnat oss och att vi på flera matcher inte haft full styrka. Det har varit god kampvilja och generellt en bra upplevelse. På eftersäsongen speltränade vi med vänner, det var lite tränare och A-lags spelare som var med. Under den tiden fattade spelarna beslutet att ombilda laget till ett U-lag. Möjligheten att hitta spelare i rätt ålder i vårt närområde ansågs som omöjligt. Hösten 2019 började detta arbete och tidigare spelare återvänder nu till klubben.

P03



P05



F08-10

Foto: michaelfoto.com

F08-10 är ett fantastiskt gäng innebandyspelare som växt samman till ett lag. Laget spelar blått seriespel och säsongen har varit magisk. Spelarna har verkligen växt som individer såväl utanför som på planen. Vilket i sin tur har lett till många vunna matcher. Det är som magi- utbrast en förälder vid ett tillfälle. Roligt och otroligt belönande känner vi i tränarkvartetten. Vi har haft besök på träningarna både av A-lagsspelare från Sirius och grymma tränar inbopp av spelare från F04-05. Tack alla spelare i laget för en givande säsong och till tränarhjälpen vi fått under säsongen. Nu höjer vi blicken från bollen och siktar framåt mot mer seriespel och 2 roliga dagar på Katrineholmsscupen!



P06-07

Foto: Privat

# SPORTPROFIL

Grattis till bronset och platsen i Allstarlaget Juni!

Vi, Almunge IK, vill gratulera Juni Söderqvist för bronset med Upplandslaget i SDF-SM som spelades i Gävle 3-6 januari 2020. Juni fick äran att vara kapten i laget och blev efter finalen utsedd till en av två backar i turneringens Allstars-lag!

Juni flyttade till Umeå i höstas och började studera på riksidrottsgymnasiet och då spela för föreningen RIG Umeå IBF som spelar i Allsvenskan Norra och Juniorallsvenskan A. Juni hann spela hela tio säsonger innan flytten till Umeå så hon har spenderat en hel del timmar nere i hallen.

Åter ett stort grattis till Uppland och dina framgångar och tack för att du sätter Almunge IK på innebandykartan. SPURT har gjort en kortare intervju med henne som ni ser här nedan.

*Vad fick dig att välja innebandy?*

*Jag valde innebandyn för det är så snabbt spel och händer så mycket hela tiden*

*Vad har innebandyn betytt för dig?*

*Väldigt mycket så klart då jag har fått mycket vänner i de lag jag spelat i. Sen så är det just för innebandyn jag flyttat till Umeå för att gå på RIG.*

*Hur ser framtiden ut?*

*Nu är det full fokus på denna säsong som avslutas med innebandyfesten i Växjö där vi är klara i DJ18. Så nu gäller det vi tar oss dit i JAS:en också. Sen vill vi så klart också klara av att hålla ledningen i Allsvenskan Norra som vi nu leder med 8 poäng. Vi tar en match i taget och ser hur långt det räcker.*

*Hur är det att studera vid RIG?*

*Jag trivs väldigt bra på RIG. Alla är super schyssta. Vi tränar 7-8 pass i veckan så det är skönt att vi tränar på morgnarna och direkt efter skolan. Sen är det så klart roligt att spela tillsammans med så bra spelare som kommer från hela landet.*

Tre goda råd till de yngre spelarna i klubben?

- 1. Se till att ha roligt**
- 2. Kämpa för laget när det är match och även på träningarna.**
- 3. Laget före jaget**



Foto: Bosse Grängejö



Foto: Bosse Grängejö



Foto: Bosse Grängejö

# 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](http://www.thuns.se)

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 9<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>, Fre 9<sup>00</sup> - 14<sup>00</sup>

Välkomna!



070 - 433 75 10 ♦ [uppsalafritid@telia.com](mailto:uppsalafritid@telia.com) ♦ [www.uppsalafritid.se](http://www.uppsalafritid.se)

## Uppsalafritid.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



[www.almungekott.se](http://www.almungekott.se)



© LOKALSVETET

ALMUNGE SNICKERIFABRIK  
0174-200 31

## 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

# ICA-Krysset

0174-200 42 Almunge

**Grips Åkeri Ola & Kalle AB**

Tar det du vill vart du vill

0705-57 24 85