



SPURT



2010



En tidning från din idrottsförening
Almunge IK

Ordförande har ordet

Så har det gått ett år igen och det är dags att skicka ut vår tidning SPURT till dig som bor i Almunge, Länna, Knutby och Funbo. Vi är lite extra stolta över att i år trycka tidningen i färg.

Till Almunge IK är du alltid välkommen, ung som gammal, som sportutövare, tränare, publik eller som passiv stödmedlem! Vår förening har i dag ca 500 betalande medlemmar.

I denna tidning vill vi skildra något av den omfattande verksamhet vi bedriver verksamhet i sex sektioner: Innebandy, fotboll, handboll, badminton, skidor och nu även friidrott!

Under året har vi, under Björn Johanssons ledning, gjort en rejäl uppryckning av elljusspåret. Den här fina vintern – det är många år sedan vi hade så här mycket snö och så länge – har möjliggjort att kunnat ha våra skidspår igång rekordlänge. Att vi investerat i en bättre begagnad skoter har också varit nödvändigt för att hålla i gång skidspåret till glädje för många skidåkare — inklusive undertecknad.

För att Almunge IK ska fungera behöver vi eldsjälarna som ställer upp igen och omigen. Vi bedriver vår verksamhet helt ideellt. På detta sätt vill jag och styrelsen tacka klubbens alla tränare, funktionärer och föräldrar som ställer upp i tid och otid! Ni gör en fantastisk insats. Tack också till våra sponsorer, både ni som syns i denna tidning och på våra kläder och taylor!

Har du idéer eller frågor är du mycket välkommen att höra av dig till våra kontaktpersoner i de olika verksamheterna eller till oss i styrelsen. Du finner våra telefonnummer och e-postadresser här bredvid. Jag vill också slå ett slag för vår hemsida, där hittar du mycket intressant information: <http://www.klubben.se/AlmungeIK>

Till sist vill jag hälsa dig mycket välkommen till vårt årsmöte den 4 mars!



Mikael Oscarsson
Ordförande i Almunge IK
mikael.oscarsson@riksdagen.se

Styrelsen

Ordförande: Mikael Oscarsson, 0174-200 38
mikael.oscarsson@riksdagen.se

Vice Ordförande: Anders Westerberg, 0174-206 46,
076-1060572, nordsjo@telia.com

Sekreterare: Björn Johansson, 0174-231 87, 070-669 74 03
admin.almungeik@almunge.net

Kassör: Ann-Sofie Ahlund, 073-658 64 50
info.almungeik@almunge.net

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

Ledamot: Carina Norlin, 018-25 61 33, 070-332 54 95
karina.norlin@comhem.se

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

Suppleanter

Lennart Brink, 0174-231 59, 070-824 84 61
017423159@telia.com

Ann-Kristin Hellberg, 0174-232 30

Inbjudan till Årsmöte

Tid: torsdag 4 mars kl 19.00
Plats: Klubbstugan på Gullhagen
Alla medlemmar, och blivande medlemmar
hälsas hjärtligt välkomna!

Vi bjuder på smörgåstårter till de som anmäler sig före den 25 februari. Anmälan sker till admin.almungeik@almunge.net eller 0174-231 87.

Almunge IK Friidrott - ett händelserikt och historiskt år!

2009 har varit ett historiskt år för Almunge IK. Klubben har fått en egen friidrottssektion. Under vintern 2008 och våren 2009 blev intresset hos ungdomar i Almunge stort för friidrott. Efter förfrågan bildades en liten tapper grupp som började träna friidrott utomhus på måndagskvällar i maj. Utomhusträningen bestod av 60 meter sprint och längdhopp samt löpning. Till första träningen kom det 6 barn och idag har gruppen vuxit till hela 20 glada, förväntansfulla och resultatinriktade ungdomar som består av både flickor och pojkar i åldrarna 7-13.

Under våren och hösten 2009 tränade vi utomhus och blev riktigt duktiga på 60 meter sprint. Många av barnen klarar det på mindre än 10 sekunder! Längdhoppningen likaså då vi haft tid att verkligen nöta in hoppen med diverse lek och konditionsträning. Hopp på över tre meter är inte ovanliga! Vi har skaffat en hel del utrustning och hjälpmedel och under hösten har vi tränat på att stöta 2-kilos kula och springa med microhäck.

I mitten av augusti var det dags för den lilla gruppen att delta i UNT-cupen på Studenternas. Vi var hela fem tävlande i ett flertal grenar där nästan samtliga Almunge IK ungdomar gick vidare till final i längdhopp eller i 60 meter. Klubbens första friidrottsmedalj togs i kulstötning för pojkar av Joel Hjert.

När det blev för mörkt och kallt för utomhusträning flyttade vi in i sporthallen där vi utökat våra grenar med bland annat höjdhopp. Höjdhopp är en mycket populär gren där vi

övat under hösten med floppstil, saxstil och dykstil! En hel del av de äldre barnen kan hoppa över en meter. Det gäller bara att jobba på sin stil och träna. Inomhuslöpning har vi tränat mycket där tre banor med olika häckhöjd har ordnats och vi har gjort träning med tävlingsliknande inslag.

Det har varit ett långt jul- och vinteruppehåll och vårterminens träning började den 6 februari inomhus i sporthallen. Håll koll på klubbens hemsida under fliken friidrott för aktuella tider och annan information.

Förhoppning för 2010 är att vi ska bli ännu bättre och om tillfälle ges kunna delta i några lokala friidrotts tävlingar i distriktet.

John Nealis



Full fart över häckarna.



John instruerar höjdhopp.

På spåret...

Den 1 april 1970 invigdes den första delen av Almunges elljusspår. Det var en slinga på 1125 meter. Senare under året invigdes den längre slingan på 2500 meter som, efter några justeringar, fortfarande är det elljusspår vi har idag. Spåret byggdes i stor utsträckning av frivilligt arbete från idoga klubbmedlemmar.

Under sommaren 2008 blev det uppenbart att spåret behövde en ansiktslyftning. Underhållet hade under de senaste åren varit sparsamt. Stenar och rötter hade kommit upp i dagen. Några delar av spåret var väldigt smala och en hel del fuktproblem fanns. Jag, och min kompis Micke Stolpe, satte igång med planeringsarbetet redan under hösten. Vi fick en stor mängd grovt grus från Holmens, vi köpte in finare grus och skaffade träd som vi flisade. Samtidigt så gallrade familjen Nekby, som äger marken, hela området runt omkring elljusspåret. Detta gjorde att det blev ljusare och förutsättningen fanns att snön kunde komma in på spåret igen. De gav också klubben tillgång till allt trädmateriäl som blivit kvar i skogen (kvistar, sly, små träd etc).

På våren 2009 körde vi igång. En helg körde vi ut nästan 200 ton grus. Vi lagade upp några ställen som varit riktigt dåliga. Bland annat blev den (ö)kända hällen överfylld med grus och riktigt dräglig att tas med. Sedan hade vi en helg då vi plockade ren skogen från allt trädmateriäl som senare skall flisas på plats (vi hann bara halva spåret). Någon månad senare var det dags att börja ösa ut flis. Vi hade nog fått ihop ca 250 kbm flis som vi körde ut och krattade till för hand. För att det skulle räcka hela vägen fick vi även en hel del sågspån av Bosse Ahlström. Resultatet blev ett spår med lite mjukare underlag, de flesta stenarna och rötterna är överfyllda och generellt är vi ganska nöjda. Vi har också fått en hel del kommentarer (de flesta positiva).

Sommaren och hösten 2009 går nog till historien som en av de fuktigaste och vi hade några ställen på spåret som blev



Nisse arbetar på spåret.



Både moderna maskiner...



...och hästar hjälps åt med arbetet.

riktigt kladdiga. Slutligen tog vi tag i problemet, beställde 15 ton grus och lagade upp en hel del av det sämsta området. Nu gick det att ta sig runt utan att bli alltför smetig om fötterna.

Vi i Almunge IK sköter ju elljusspåret på uppdrag av Uppsala Kommun. Så, förutom grusskottning och fliskrattning, kan Ni se Micke och mig klättra i elstolparna och byta lampor, glas och säkringar. Vi planerar att fortsätta upprustningen av spåret, men i mindre skala. Allt som skall göras kostar mycket pengar och vi får ta det lite varsamt med klubbens ekonomi.

Vi hoppas att Ni uppskattar spåret och de förbättringar vi gjort. Vi vet att det används flitigt både för träning och rekreation. I år kom det dessutom snö igen och det går för första gången på flera år att göra skidspår på elljusspåret.

Björn Johansson

Skidsektionen

Skidsektionen i Almunge IK har hand om skidspårstillverkningen på elljusspåret och på Grönlunds golfbana. Då den gamla skotern hade gjort sitt så fick klubben öppna plånboken och investera i en bättre begagnad. Detta visade sig vara en kanoninvestering detta år. Snön kom i december och ligger kvar! Det finns tre preparerade spår som fått en hel del beröm – de går ju i ett fantastiskt fint landskap. Även om kylan hindrat lite grann, så har de använts flitigt.

Skidspårets aktuella status kan Ni kolla in på klubbens hemsida, www.klubben.se/almungeik klicka på "skidspåret" i vänsterkanten.

Skidsektionen har även några stycken tävlande i olika lopp, bl a Vasaloppet.



Ordförande vallar sina barn på spåret.

Midsommar på Gullhagen

Almunge IK arrangerade, som sedvanligt, midsommarfirande på Gullhagens idrottplats.

Legendarerna Rulle, Fimpen och Olle var tillbaka på scenen. Vilket gung! Det blev dans kring nyrest midsommarstång och många barn sken ikapp med solen då de fick glass efteråt.

De sedvanliga tävlingarna pågick som vanligt. Gevärsskytte är alltid populärt, fiskdammen drar de minsta och så lotteriet med ett kvalitativt prisbord från våra sponsorer. 5-kampen var mäkta populär. I år med innebandyskott, fotbollsprecision, boll i hink, basketbollkast samt hästskokast. Ett stort antal tävlande sågs ta flera omgångar för att förbättra sitt resultat, fina priser fanns ju att vinna.

Att sen få sig en kopp kaffe eller en glass efter väl förrättat värv sitter ju alltid bra.

Vi som arrangerade hade kul, hoppas vi ses till midsommar igen.



Dans på Gullhagens festplats!

Det kanske inte är så långt borta som man tror. Vi har ju en eldsjäl, Rolf Jansson, som vill förverkliga sin dröm om en dansbana. Ni kanske vet att han driver en loppis under hela året för att få ihop pengar till materialet. Han har även fått en del generösa donationer direkt. Nu hoppas vi verkligen att bygget kommer i gång till våren. Alla samlade krafter kommer att behövas för att få dansbanan klar till midsommar. Vill du hjälpa till med dansbanan eller med loppisen kontakta Rolf Jansson, tel 0174-231 74, 0736-23 63 12

Innebandy

Jag tänkte berätta lite om vad vi i innebandysektionen sysslat med under det gångna året.

Innebandy är fortfarande klubbens största sektion. Förra året, säsongen 08/09, var vi sju seriespelande lag. Det var ett seniorlag herrar, samt sex ungdomslag bestående av fyra pojklag och 2 flicklag. Resultatmässigt blev det en blandad historia. Herrlaget ramlade ur division 5, ner till 6:an. Fyra av ungdomslagen kom bland de fyra första i sina serier och fick spela slutspel.

Under sensommaren, när vi närmar oss en ny säsong, märker vi än en gång att intresset sviker och några lag tappar så många spelare att de inte kan fortsätta. Herrjuniorerna slår vi ihop med seniorerna och Flickor-96 laget får inte ihop nog med spelare för ett lag. Några få av tjejerna fortsätter dock i klubben i andra lag. Pojkar-94 laget slår sig ihop med ett Uppsalalag.

Flickor-93 gänget däremot vill testa att börja spela i damserie och gör det med bravur så här långt.



Pojkar -96

Nytt för säsongen är ett Pojkar-99 lag som får seriespela för första gången. Även om vi inte har något flicklag just nu, så spelar det tjejer i både Pojkar-97 och Pojkar-99.

Slutligen har vi ett gäng med de yngsta spelarna, födda 00-03. De tränas en gång i veckan av några duktiga ungdomar i 15-års åldern.

Vi har alltså denna säsong fem seriespelande lag:
Herr Seniorer: Ledare Gunnar Jansson och Johan Eriksson
Dam Seniorer: Ledare Claes Hellberg och Håkan Aldén
Pojkar-96: Ledare Lars Halvarsson och Jan Jansson
Pojkar-97: Ledare Joakim Larsson och Carl Jonsson
Pojkar-99: Ledare Björn Johansson, Anki Johansson, Jacob Johansson, Amanda Stolpe
Pojkar-Flickor-00/03: Ledare David Söderström

Gunnar Jansson

Ordförande i innebandysektionen



Pojkar -97



Pojkar -99

Innebandyns veterandamer

Almunges veterandamer består av ett gäng tjejer som träffas en gång i veckan och matchar lite mot varann. Många av dem har lite eller ingen tidigare erfarenhet av innebandy. De har dock ofta sysslat med någon annan sport. De spelar för att det är ett kul och bra sätt att hålla igång. De ser dock gärna att fler kunde komma ner och jaga boll tillsammans med dem. Tror du att detta är något för dig så hör gärna av dig.

För kontakt hänvisar vi till klubbens hemsida.



Herrlaget



Damlaget

En Stolpe av guld!

Det är med stor glädje vi vill uppmärksamma Amanda Stolpe, som var med i det Upplandslag som i januari vann SM i innebandy för 15-åringar i Linköping.

Amanda var en av många tjejer som deltog i uttagningarna till det flickor 15 lag som skulle representera Uppland i ett kommande SM slutspel. I ett innebandyintresserat Uppland, där det vimlar av talangfulla spelare, var det glädjande nyheter att Amanda blev uttagen. Först kom hon till en sk. "breddtrupp", och därefter till den slutgiltiga truppen som skulle till Linköping och spela SM. Amanda blev en av fyra uttagna backar. Starkt jobbat i en hård konkurrens!

Amanda är ju dessutom "bara" 14 år Detta gör ju inte hennes insats mindre imponerande. Att vara 95:a är för övrigt något som hon delar med flera i årets Upplandslag så det borgar gott inför nästa år...

Efter uttagningar följde träningar och träningsmatcher och den 3 januari bar det av Linköping. Där samlades Sveriges allra bästa 15 åringar (och några 14 åringar) för att, under 3 dagar, göra upp om vilket distrikt som är Sveriges bästa. Uppland vinner sin grupp i det inledande gruppspelen efter 2 vinster och en oavgjord. Tittar vi i målprotokollet kan vi se att en viss Amanda Stolpe har nätat...

I efterföljande kvartsfinal betvingar Uppland först Västergötlands IBF med 4-2 och därefter, i semifinalen, Smålands IBF med 3-0. Finalen mot Värmland blir en riktig rysare som efter 1-1 i full tid, följs av en resultatlös sudden och som till sist får avgöras på straffar. Glädjefnatt uppstår i Upplands-

lägret när det efter den sista straffen står klart att SM guldets går till Uppland.

Amanda, som började spela innebandy i ett pojklag, gick senare över till att spela med äldre tjejer. Med sin goda teknik och fina spelförståelse är hon idag en viktig 2-vägsspelare i sitt lag. En annan utmärkande egenskap är hennes positiva inställning till både match och träning. Detta engagemang har i år även lett till att Amanda är en av ledarna i Pojkar -99 laget.

Från oss alla i Almunge IK

Ett stort grattis Amanda för en fantastisk insats!



Amanda Stolpe får blommor och Pommac av AIK:s ordförande och hurrarop av publiken.

Avspark 2010

Med nyrenoverade omklädningsrum och en otrolig entusiasm startade seniorlaget föregående säsong. Efter en tid kunde vi dock se att det var svårt att samla alla spelare i truppen samtidigt pga skola, arbete med mera. På hösten var vi för första gången tvungna att dra A-laget ur serien pga för få spelare. Det är första gången sedan sektionen startade (vad jag vet). Stort tack till Ola och Gunnar som höll ut i det längsta.

Ungdom

P-98/99 spelade i två 7-mannaserier med blandad framgång, men visade återigen upp ett fint och finurligt anfalls-spel som bådade gott för framtiden. Däremot är det inte bra att detta är just vår äldsta trupp på ungdomssidan och man undrar hur vi ska kunna få det att gå ihop när det är dags för 11-mannaspel om ett par år.

P-00 gjorde en fantastisk sista säsong i knatteligan (5-manna) och fick chansen att ännu en gång spela förmatch på studenternas i superettan. Kul!

PF-01/02 gjorde sin första säsong i knatteligan där man öste in mål och vann de flesta matcherna ganska enkelt.

PF-03/04 är vårt yngsta gäng som förutom roliga träningar provat på att spela matcher och lyckades också göra massor av mål.

Tack till alla spelare, ledare, tränare, föräldrar och syskon som hjälpt till under säsongen under träning, match och med allt underhåll på Gullhagen.

Jag vill avsluta med några ord om eftertanke då det gäller våra ungdomar som slutar att idrotta i allt tidigare åldrar. När det gäller fotboll kan vi se att det blir svårare att få ihop 11-mannalag på ungdomssidan. Det finns varken i Almunge, Knutby eller Funbo. Här måste vi nog försöka med större samarbeten eller sammanslagningar för att i framtiden kunna bibehålla både kvantitet och kvalitet. Jag tror också att det är viktigt att vi kan höja nivån på skolan med t ex idrottsklasser.

Vi får se vad den här säsongen ger, men jag hoppas att vi även i fortsättningen kommer att ha kul på plan och utveckla nya talanger.

Väl mött!

Mats Karlsson

Ordförande för Fotbollssektionen

Match för PF-03/04 mot Rasbo.



PF-03/04



PF-01/02



P-98/99



Var är bollen?



Stort tack till ungdomsdomarna för er insats på matcherna under säsongen!



P-00



Herrlaget



P-00 på Studenternas inför Sirius match i Superettan.

Handboll

Flickor 99-01 tränas av spelare dam/herr och lagledare är Linda Norlin. Pojkar 99-01 tränas av spelare dam/herr och lagledare är vakant. Vi anmälde ett minilag till seriespel men i början av säsongen var det väldigt få spelare. Spelarna har nu ökat tack vare Uppdrag Uppsala som varit i Almunge, Knutby och Länna för att träna och hjälpa till att få igång handbollen på mindre orter.

Damerna tränas även i år av Göran Eriksson och lagledare är Patrik Jansson. Damerna ligger för närvarande i mitten i serien då halva säsongen gått. Vi har fortfarande ett samarbete med HK Rimbo. Damerna åkte som vanligt till Vintrosa beach handboll's cup där de slutade med en tredje plats av totalt 20 anmälda lag.

Mot nya vinster

Almunges nystartade herrhandbollslag är nu inne på sin andra säsong. Laget med spelare utan någon som helst

handbollsbakgrund. Det har blivit många tunga förluster för eldsjälarna i de rödgul-randiga tröjorna. Trots våra motgångar har vi alltid hållit humöret uppe och visat det viktigaste med sporten, att man har roligt. Många lag har efter matcherna berömt oss för vår inställning och för att vi kämpar på och visar den enorma gemenskapen och passion som finns i laget. Den 18 december spelade vi en träningsmatch mot Hallstaviks nystartade lag Hallsta HF. Matchen slutade med 20-17 och den första vinsten var ett faktum. Vi hoppas på större publiksiffror som stöttar oss på samma sätt nu under vårsäsongen. Så tveka inte att komma ner och kolla på den kanske häftigaste och mest underhållande publiksporten, handboll. En sak är säker ni kommer att få se många mål...

Jesper Jansson Lagkapten



Tjejerna in action på Vintrosa beach handboll's cup.



Herrlaget

Fjäderbolls-gänget

Vi i Almunge IK, Badminton, fortsätter att träna vidare. Vi bedriver endast motionsverksamhet, inget tävlande. Ansvarig för detta är fortfarande Stefan Hansson. Vi ser gärna fler som vill komma ner och spela med oss. Vi håller till i Almunge Sporthall. För träningstider får jag be er kolla in hemsidan, www.klubben.se/almungeik, välj "Badminton" i rullistan till höger och sedan "träningar" i menyn till vänster.

Välkomna!
Stefan Hansson



På lätta fötter i hallen.

• VI TACKAR VÅRA SPONSORER •

WWW.ALMUNGEPAINTBALL.SE

www.lokalsvepet.se
LokalSvepet

• VI TACKAR VÅRA SPONSORER •

UPPLANDS
MONTAGE & SERVICE

MOTOR SERVICE 
© LOKALSVEPET

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

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

Tel: 0174-232 32

Ring gärna om det är något ni undrar över.

Länna Livs  Tanka dygnet runt - även diesel!

pump

Din närmaste mack

Största macken i Länna
Öppet Mån-Fre 7-19 Lör-Sön 10-19 **0174-223 10**

E-H SNICKARNA 

- Snickeriarbeten
- Renoveringar
- Ny-, om & tillbyggnader

OLA EKLUND ALMUNGE

 Fax: 0174-655 51
E-post: e-h.snickarna.ab@telia.com

© LOKALSVEPET

ALMUNGE EL

- * Service
- * Installation
- * Försäljning

Gunnar Nilsson
Vattnadal
740 10 ALMUNGE Tel 0174-20061
Mobil 070-699 48 77

August Vårdshus © LOKALSVEPET

0174-202 13

LÄNNA VVS SERVICE © LOKALSVEPET

 Försäljning
Service
Installationer
Pannbyten
Värmepumpar

Jens Gustafson

0705-57 63 90 • 018-46 32 50

U ppländsk Trädfällning AB

 Vi gör det svåra lätt!

Tommy Svedberg

- Stubbfräsning
- Skogsvård
- Trädfällning
- Miniskotning
- Ansvarsförsäkrad

Tel: 0174-24200
Mob: 0703-802886

 © LOKALSVEPET

ALMUNGE SNICKERIFABRIK

0174-200 31

VI TACKAR VÅRA SPONSORER • VI TACKAR VÅRA SPONSORER • VI TACKAR VÅRA SPONSORER • VI TACKAR VÅRA SPONSORER • VI

Boka tid Du också och tag med annonsen, så får Du en gåva värd 100 kr!

Skönhetskällan
Hudvård, Kosmetik & Färgstyling



Petra Oscarsson
Fristående Hudvårds- & Makeupkonsult
Diplomerad Färgstylist
0739-82 85 40 • petra.oscarsson@skönhetskallan.se **www.skönhetskallan.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

Telefon o Fax
Tel 0174-205 99
Mobil 070-219 88 26

MB Bygg **ALLT INOM BYGG**
Magnus Berggren

0733 56 18 19

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

© LOKALSVEPET

ICA-Kryssset

0174-200 42 Almunge

Ola Grip

Akeri

Tar det du vill
vart du vill.
0705-57 24 85