

SPURT

2015

EN TIDNING FRÅN DIN IDROTTSFÖRENING



Ordförande har ordet

När vi i början av året summerar 2014, ser vi att det har hänt en hel del i Almunge IK.

Vi har som vanligt spelat fotboll, innebandy, handboll och badminton. Skidsäsongen blev inte så lång men desto intensivare. Det var fullt med bilar på parkeringen i princip varje dag när spåren var dragna.

Vi sköter elljusspåret och har ansvar för städningen av sporthallen. Vi ansvarar dessutom för Gullhagens idrottsplats, där vi i år har installerat en bevattningsanläggning. Detta under ledning av klubbens vattenexpert Fredde Sjöderg.

Vår kassör, Björn Johansson, har under ett antal år lett arbetet med löpande renovering av lokalerna på Gullhagen samt upprustningen av elljusspåret. Utan allt för mycket skryt, tror jag att vi har en av Upplands mest välskötta fotbollsplaner, mycket tack vare vårt ankare Lennart Brink och plangruppen.

Vi har planer på att under 2015 sätta tak över dansbanan. Syftet med detta är att göra det lättare att planera aktiviteter som pensionärsdans, midsommardans, etc. Även för att kunna skapa möjlighet för så kallad spontanidrott typ innebandy under tak på sommarlovet. Rolf Jansson har lagt ner ett stort arbete för att vi ska kunna förverkliga detta.

Midsommarfirandet skedde traditionsenligt och vädret till trots, tror jag att det var nära publikrekord. Vi har nog etablerat något av en dag där alla Almungebor kan och vill träffas under gemytliga former.

Vi är väldigt stolta över de framgångar våra medlemmar åstadkommer. Roberth Granath, tränare i innebandy blev 2014 vald till Årets Ledare i Uppland och Oliver Halvarsson Årets Domarkomet för att nämna några av dessa.

Vi är ca 650 medlemmar, men så klart vill vi bli fler. Så tveka inte att ta kontakt med oss för en roligare och hälsosammare fritid. Framför allt fotbollen vill ha fler utövare. Jag har nämnt namn på några av våra frivilliga, men vi har så många fler som lägger en stor del av sin tid för att våra barn och ungdomar ska ha möjlighet till en vettig fritid här ute på landsbygden och därmed slippa pendling till aktiviteter inne i Uppsala.

Som vanligt, har ni funderingar eller idéer hör av er till oss.

Tillsammans håller vi klubben levande.

Till sist ett stort TACK till alla ledare, utövare och påhejare, samt, inte minst, ett stort TACK till våra sponsorer, ni är bäst!
Välkomna till Almunge IK

Anders Westerberg, Ordförande



Styrelsen

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

Kassör: Björn Johansson
Telefon: 0174-231 87, 070-669 74 03
E-post: almungeik@outlook.com

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

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

Ledamot: Martin Behm
Telefon: 070-537 76 00
E-post: m.b@ldtab.com

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

Sekreterare: Veronica Granath
Telefon: 073-853 97 17
E-post: v.granath@hotmail.com

Ledamot: Sofia Österberg
Telefon: 076-872 15 68
E-post: sofiaosterberg@hotmail.com

Suppleant: Rebecca Grönvik
Telefon: 073-688 16 81
E-post: rebecca.gronvik@ssp.se

Innebandyordförande har ordet

Börjar självklart med att lyfta fram att en rekordsäsong pågår för Almunge IK både vad gäller antal spelare och seriespelande lag inom innebandyn! Så imponerande av oss att vi fått en sån snurr på det hela!

Det enda som saknas nu är ett seriespelande damlag i föreningen, men jag kan nästan garantera att vi har ett inom två till tre år. Det ser för tillfället riktigt bra ut på flicksidan då vi har sex lag i seriespel samt flickor 08/09 som startat upp med träningar nu under hösten 2014. Vårt äldsta flicklag som i år leds av Niclas Gottfridsson och Örjan Stråle växer och har tjejer som är födda 1998-2001. Med detta som bakgrund förstår ni säkert att det inte är så kaxigt att jag vågar gå ut med att vi snart har ett damlag!

På pojk- och herrsidan ser det helt fantastisk ut med två representationslag, division 4 och division 7, och sju pojklag i serie samt även här ett 08/09 lag som redan nu är inne på sin andra träningsäsong. Herrlagen huserar i toppen i sina divisioner och har båda goda möjligheter att avancera i seriesystemet. Det extra härliga med detta är att det kryllar av spelare som har Almunge som moderklubb. Så om några år känner jag på mig att det kommer se riktigt, riktigt bra ut. Detta läge är bara att tillskriva vårän Robban Granath som gör ett oerhört bra jobb på många sätt, men speciellt vad gäller att lyfta unga spelare.

Sist ett stort och varmt tack till alla er ledare i föreningen som tillsammans är den enskilt största förklaringen till att vi växer så det knakar, hoppas ni är ordentligt stolta och vet om att ni gör ett fantastiskt jobb!

David Söderström, Ordförande för Innebandysektionen

A-Lag/U-Lag

Säsongen 2014/15 började med träningar tre gånger i veckan. Vårt A-lag kommer även denna säsong att spela i division 4, vårt U-lag i division 7. Träningsnärvaron är väldigt hög och vi är mellan 23-28 man på träningarna som leds av Roberth Granath med hjälp av Örjan Stråle, lagledare är Johan Eriksson.

På spelarsidan har det tillkommit spelare som har haft "uppehåll" samt ytterligare några helt nya utifrån. Tyvärr har vi tappat några spelare som slutat eller flyttat. Totalt har vi dock blivit fler än förra säsongen så ibland har ledarstaben problem med att vi har för många

spelare att ta ut. Det är ett positivt problem som också kommer vara bra ifall skador och sjukdomar skulle uppstå. Målsättningen för båda lagen är att vi skall vara på minst kvalplats för att gå upp en division, och inledningen på säsongen har varit bra för båda lagen. A-laget ligger bra till i en oerhört jämn tabell.



När detta skrivs har vi nästan spelat halva serien och ligger trea på samma poäng som det lag som leder och det skiljer också bara ett fåtal poäng mot strecken neråt. I denna serie är varenda poäng oerhört viktig, så alla måste fortsätta att prestera och ligga på topp eftersom alla lag slår varandra. När det gäller U-lagets början kan vi inte klaga. Efter de tio första omgångarna är vi tvåa, 8 vinster, 1 oavgjord och 1 förlust. Enda förlusten har kommit mot serieledarna som hittills kört över allt motstånd. Det som är roligt och bra för klubben är att vi också har deltagare från vårt P99-lag med på träningarna. De får känna på att spela med seniorerna, några har varit med på U-lags matcher. I DM skulle vi, liksom förra året, kliva in först i andra omgången men motståndarna drog sig ur seriesystemet så vi vann den matchen på w/o. Vår första match blev mot Loke IBK från division 3. Den matchen spelades hemma i en "fullsatt" sporthall en onsdagskväll. Det var väldigt kul att se så många åskådare och ansikten man normalt inte ser och vi hoppas att de kommer tillbaka för fler matcher. Matchen vann vi med 3-2 efter bra spel från båda lagen. Motståndet vi kommer möta i nästa omgång är inte klart. Blir det hemmamatch hoppas vi på samma uppslutning bland publiken som sist.

Ledare: Roberth Granath, Örjan Stråle, Johan Eriksson

Pojkar 99

Laget slutade förra säsongen femma i P14 A. Vi avslutade sedan med deltagande i Mälarenergicup i Västerås. Efter en 2:a plats i gruppen stötte vi på hårt motstånd och förlorade vår slutspelsmatch med 3-1. Motståndarna vann sen hela cupen.

Nu trodde vi nog att detta var sista säsongen för laget, men ungdomarna ville annorlunda. Flera spelare slutade, men kvar blev 13 stycken som ville köra en säsong till. Det kändes bra då killarna är duktiga, men flera inte riktigt klara att ta steget upp till klubbens U-lag.



Målsättningen med ungdomsverksamheten är ju att killarna skall se det som naturligt att spela vidare i herrlaget.

För att fortsätta utveckla laget anmälde vi oss i den svåra serien igen, P15A. Vi inledde också ett samarbete med klubbens duktiga 00/01 lag. Vi tränar tillsammans, lånar spelare och får ta del av deras tränares (Robert Granath) kunskaper. Mycket folk på träningarna, 3 träningar i veckan och en riktigt bra grupp har gjort mycket för vårt spel!

Flera spelare i laget var med i uttagningen till Upplandslaget (15 åringar). En spelare blev uttagen i en elitsatsning kallad "Selected player".

Ledare: Björn Johansson och Anki Johansson

Flickor 99/00

Ett nygammalt gäng som jag och Örjan tog oss an i år. Efter en lite turbulent höst med att få till en trupp ordnade det till sig och vi fick till slut börja träna på riktigt med tjejerna, vilket var skönt!

Vi har fått en målis till i år, en nygammal sådan! Sofi Wesslén kom tillbaka till Almunge IK. Kul tycker vi! Även ett par nya tjejer Hanna, Vanja, Felicia A, samt att det verkar kunna fylla på med någon till. Då blir vi inte så beroende av F02.



Vi började med att ändra om i spelplanen vilket gjort att vi är på rätt väg med tjejerna! Några tjejer deltog på upplandslagsuttagningen och ett par som lyckades ta sig till breddtruppen!

Efter en lite tung start på matchesäsongen hoppas vi att det nu kommer lite resultat på vägen. Men först och störst i denna trupp ska glädjen vara!

Så nu kör vi så det ryker på träningarna med fysträning, spelförståelse och teknik! Så nu blir vi inte lätt att tas med efter jul! Vårt mål är att göra en stabil säsong, samt att försöka hålla ihop så länge att vi får ett damlag i Almunge IK så fort som möjligt.

Finns det intresse att vilja spela i Almunges damlag så är det bara att höra av er.

Ledare: Niclas Gottfridsson och Örjan Stråle

Pojkar 00/01

Vi satsar på att fortsätta vår härliga utveckling både som lag och som individer. Vi har som mål att spela en virvlande innebandy med fart och energi. Vi stävar efter spelglädje och tempo såväl på match som träning. I år har P00/01 fått förstärkningar på både ledarsidan och spelarsidan.

Ledarsidan har förstärkts av Jason Delawyer, som med sin bakgrund har mycket att bidra med, framförallt i vår fysträning. Rebecka Grönvik har också varit med på ett hörn även om hon inte kunnat vara med så mycket.

Våra träningar ser helt annorlunda ut då vi tränar tillsammans med P99. Det är ett utbyte och samarbete som har och fortsätter att utveckla oss som lag. Det gör oss även starkare på ledarsidan med två ledare till. Det samarbetet och utbytet har även gjort att flera av våra spelare har varit med och spelat i deras serie P15A. Något som de har klarat med all den äran.



Förra säsongen hade laget som mål att göra dubbelt så många mål, fler vinster än förluster och på minst 6:e plats i serien. Vi gjorde 123 mål (59 mål säsongen innan), hade 12 vinster och 10 förluster och placerade oss som 6:a i serien och vi hade riktigt kul på vägen!

Uppland innebandyförbund har haft uttagningar till Upplands distriktag P14/15. Två av våra spelare, Robin Grönvik och Pontus Nordqvist var med i uttagningen, de gjorde ett riktigt bra jobb men nådde inte ända fram till plats i distriktslaget. Vi har varit representerade i Selected Player som är Svenska Innebandyakademins koncept för talangutveckling. Till Selected Player blir man utvald av Innebandyakademins talangscouter och till Upplands lag P00 blev Johan Karlsson och Robin Grönvik utvalda och tillbringade en lärorik vecka i Linköping. Inte bara till nytta för dem som individer utan deras erfarenheter drar vi nytta av i hela laget.

Ledare: Roberth Granath, Fredde Sjöberg, Jason Delawyer och Rebecca Grönvik

Flickor 02/03

Förra säsongen avslutades med att laget åkte till Katrineholm och stod för fyra riktigt bra matcher mot hårdaste tänkbara motstånd. Detta resulterade i en inbjudan till cupen Selected-team under hösten som endast ett fåtal lag i Sverige får möjlighet att delta i. Blev dock så att vi tackade nej av flera anledningar men klart ett kvitto på att tjejernas slit betalar sig.

Laget spelar i år i två serier, F12/13 och F11/12, vilket innebär att det blir 40 stycken seriematcher. I den äldre serien får vi oftast möta lag som i snitt är 1-2 år äldre så det blir en hel del tuffa matcher.



Detta är också första serien med tabell som vi deltar i så det blir plötsligt lite extra pirrigt för spelare, ledare och föräldrar. Truppen växte till 21 spelare i början av säsongen och det är bra fart på träningarna där det är fys ute en gång per vecka. Fokus i hallen läggs förstås på teknik men då flera tjejer spelat i sju år så börjar det vävas in lite spelsystem även då. Oklart i skrivande stund om även denna säsong avslutas med en cup, om inte så sparas det till säsongen 15/16.

Ledare: David Söderström, Peter Bjervner och Mikael Hämäläinen

Pojkar (P03 blir) P03/04

Det finns mer eller mindre behagliga problem. Ett behagligt fenomen är att många barn vill spela innebandy. Problemet uppstår när det gäller att hinna med och att alla ska få spela matcher. När underlaget för P04 minskade kom spelarna tillbaka till P03. Det var ett kärt återseende då de tidigare spelat tillsammans.

Truppen består av 21 spelare vilket är många för en match. Lösningen blev att vi spelar i två serier och alternerar spelare för varje match.

Logistiken kräver fler tränare och de som varit dolda hjälptränare har blivit officiella tränare, totalt är vi fem tränare. Resultatet har blivit mer spel, svett och utveckling!

Ledare: Patrik Vallin, Johnny Arctaedijs, Roger Ejderfelt, Andreas Eriksson och Martin Behm



Flickor 04/05

F-04/05 är ett lag bestående av 23st fartfyllda tjejer. Till säsongen 2014/15 så lämnade vi poolspelet bakom oss och spelar nu i serien F9/10Ö vilket känns grymt kul och spännande. Det har varit blandade resultat på höstens matcher, men leendet och skrattet är alltid där.

Vi tränar två dagar i veckan torsdag/ fredag med bra närvaro och fokus.

Till våren satsar vi på att avverka våran första cup vilket kommer att bli grymt roligt & spännande.

Ledare: Peter Bjervner, Robert Sjöberg och Britt-Louise Grönholm



Pojkar 05

I laget är vi 20 st grymt taggade grabbar. För andra året i rad så spelar vi seriespel P9Ö. Grabbarna kommer alltid fullt taggade och fokuserade till både match och träning, vilket har genererat att vi är obesegrade efter halva säsongen.

Vi tränar på måndagar och fredagar och har haft äran att Joel, målvakt A/U lag, kommit ner på några träningar och hjälpt våra målvakter, vilket har varit grymt peppande för alla spelare. Stort tack Joel!

Till våren siktar vi på Mälarenergeticup för andra året i rad vilket kommer att bli väldigt kul!

Ledare: Fredrik Bernelid, Robert Sjöberg, Patric Eriksson och Jonas Strandell



Flickor 06/07

Vi är stora, vi är små, men vi rockar fett ändå!
ÅÅÅ AIK!

Vår ramsa stämmer bra in på vårt fantastiska lag!

I slutet av augusti drog våra träningar igång och, till vår stora förtjusning, var nästan alla "gamla" spelare på plats men också flera nya. I skrivande stund har vi 31st glada och spralliga tjejer med talang på laglistan.

En enorm utveckling har skett under hösten och vi ledare har satsat på att få tjejerna att lära känna varandra och oss ledare bättre. Vi roar oss med pepparkakskull, banankull och dansstopp för att få igång både glädjen och sammanhållningen. En lång hinderbana som kräver koncentration, teknik, vilja och även kondition övar tjejerna på varje träning. Småmatcher, teknikbanor, och många andra övningar hinner vi också med på träningarna trots att en timme springer iväg när vi är så många.

Tjejerna är tuffa och modiga och har alltid nära till skratt som ofta smittar av sig. Vi ledare känner stor tacksamhet över detta fina lag med alla dess personligheter!

Vi har hunnit med några poolspel under hösten vilket tjejerna tycker om och de vill gärna spela fler matcher! Nu väntar julavslutning med julfika och bad i bassängen! Sist men inte minst!

ALLA SKA MED!

Ledare: Joel Sörell, Sofia Österberg, Tony Björklin, Tobias Ekeberg och Åsa Björklin



Pojkar 06/07

Ett lag som består av 25 spelsugna killar och fyra ledare. Pojkarna kommer från Almunge, Faringe, Funbo och Knutby. Vi tränar 2 gånger per vecka och deltar i poolspel, både på P7 och P8 nivå.

På träningarna jobbar vi mycket med grunder i teknik, passning, mottagning och skott. Att killarna tagit till sig av detta har vi alla märkt under de matcher vi spelat, där spelet stundtals varit strålande.

Vi ledare tycker det är fantastiskt kul att få följa killarna i deras utveckling, både vad avser själva spelet innebandy men också i bildandet av en grupp som förhoppningsvis kommer hålla ihop under många år framöver.

Ledarna: Daniel Salomonsson, Mattias Westerlund, Mikael Härmäläinen och Stefan Önerud



Tidningen är tryckt på Hallvigs tryckeri i Morgongåva

Hallvigs

Flickor 08/09

Vårt minsta tjejlag startades upp i november genom att föreningen anordnade tre träningar ledda av David Söderström och spelare från F02/03. Dessa tillfällen har varit mycket lyckade och det är redan 16 spelare i truppen. Fokus så här i början ligger förstås på glädje men även på teknik i som t.ex. hur man håller i klubban och slår en passning.

De fyra sista träningarna innan jul leds av föräldrar som tar över ansvaret och kliver in som ledare. Förhoppningsvis blir det fortsättning i vår och seriespel nästa säsong för Munges minitjejer.

Ledare: David Söderström



Pojkar 08/09

Vi är nu inne på vår andra säsong och laget består av drygt 20 fantastiska killar. Killar med mycket spring i benen och en utveckling som för varje vecka tar nya steg framåt. Fokus på träningarna, som vi har en gång i veckan, är rörelse och att bli vän med boll och klubba. Detta sker genom enklare övningar där de får prova på att driva boll, dribbla, passa samt skott på mål.

Varje träning genomsyras av lek och glädje, trots att det ibland kan bli lite sura miner då inte riktigt gick som man tänkt sig. Det blir även en del spel, både på liten och stor plan. Storplansspel är spännande, för det är ju så de äldre innebandylirarna gör. Som tränare för dessa killar kan vi inte vara annat än stolta. Vår främsta uppgift är att ta till vara på och utveckla killarnas glädje och intresse för sporten så att de kommer ha många roliga och spännande säsonger framför sig.



Ledare: Stefan Jansson, Annelie Konradsson, Karin Graham, Mikael Säfvestad, Lars Jansson och Tony Björklin

Almunge IK kallar till årsmöte!

Tid: 26:e Mars 19:00

Plats: Klubbstugan på Gullhagen IP

Alla medlemmar och blivande medlemmar hälsas hjärtligt välkomna!



Stöd din idrottsklubb



Bli stödjande i medlem i klubben för 100kr/år

Köp dina Bingolotter på ICA-Krysset i Almunge



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

TwentyOne

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

Avspark 2015

Under säsongen så har flera grupper tränat fotboll på Gullhagen. Det är de yngsta spelarna födda 05 till 09 som har tränat och spelat 5-mannafotboll. Pojkar 03/04 har spelat 7-manna och Pojkar 01 har gjort en bra säsong på 9-mannaplanen.



Vi har inte lyckats få ihop något lag för ungdomar/seniorer (15 år och äldre). Framtiden ser inte så ljus ut då det är en ökande trend i hela Sverige just nu att fler ungdomar slutar med lagidrotter. Hoppas att vi ledare och framför allt föräldrar kan vända denna trend i framtiden.

Väl mött på Gullhagen i sommar!

Mats Karlsson, Ordförande för Fotbollssektionen

Pojkar 05

Vi är ett fotbollssuget gäng som det är en tacksam och rolig uppgift att vara tränare till. Det är hög närvaro både på träningar och matcher.

Säsongen 2014 har killarna lyckats väldigt bra, även resultatmässigt. Tillsammans har de gjort över 100 mål på 40 matcher! Vi har deltagit i knatteligan tillsammans med Funbo, Vaksala, Alsike och Danmark. Utöver det har vi åkt på och bjudit in till träningsmatcher och minicuper mot andra närliggande klubbar.



Det som är extra kul med P05-gänget är att det är rolig samvaro även med övriga i familjen. Syskon, grannar och föräldrar ställer upp och spelar matcher som avslutning, bakar, grillar till sammandrag och hänger på kanten under träningar. Men allra mest märks det under matcher och sammandrag då vi alltid har stöd och positiva tillrop från sidan.

Vi har även deltagit i två större cuper. Först ut var Pilsbocupen. I år sov vi kvar hela gänget på campingen. Roligt att så många föräldrar och syskon gjorde oss sällskap. Pilsbo är en trevlig turnering där bra fotboll blandas med bad, sockervadd och hoppborg. Vår andra turnering var Parkcupen.

Det blev i år även klivet upp till 7-manna. Killarna skötte detta utmärkt och redan från start har spelarna koll på sina positioner även om det naturligtvis märks att själva planen vuxit.

Årets avslutning delades i två delar. Den första på hemmaplan med match mot föräldrar och prisutdelning i klubbstugan. Den andra var direkt efter parkcupen då vi åkte och bowlade och åt hamburgare. P05 är ett glatt och entusiastiskt gäng som det är fantastiskt att umgås med både på och utanför fotbollsplanen. Vi välkomnar nuvarande och framtida spelare med familjer till en lika rolig säsong 2015.

Ledare: Karin Graham och Robert Sjöberg

Pojkar 06/07

Fotbollssäsongen för P06/07 började den 31 mars med träning på Ramparbolsvägen. Syftet var att få killarna att börja ta fram fotbollen igen efter en lång innebandysäsong. Under säsongen har antalet spelare varierat lite i antal men det har varit en kärntrupp på ca 12 killar som deltagit i träningarna.

Inriktningen har även denna säsong legat på att få grabbarna att förstå iden med fotboll och vi har försökt uppmuntra till spontanfotboll med hjälp av utmaningar såsom att lära sig jonglera med boll etc.



Under säsongen har vi genomfört ett par träningsmatcher men framförallt 5 stycken poolspel mot Alsike, Funbo, Sirius och Danmark. Detta har varit både utmanande och roligt att se grabbarnas entusiasm inför dessa matcher. Det har varit trögt med målgörandet och trots jämna matcher har det varit många förluster, även om vi inte räknar antalet mål... (grabbarna har koll). Under vårt eget hemmapoolspel kom så den efterlängtdade vinsten och grabbarna var helt saliga och det hela slutade med en rödgul hög på gräsmattan och en tränare som försökte få dem att tacka för matchen.

Säsongen avslutades med ett besök på Fyrishovs bowlinghall med tillhörande hamburgare vilket var ett perfekt avslut på säsongen. Nu laddar vi inför nästa säsong och hoppas på lika bra väder.

Ledare: Mattias Westerlund och Lisa Christiernin

Flickor 06/07

I år separerade vi tjejerna och killarna och det blev ett lag med flickor födda 06/07, detta för att anpassa oss till motståndarlagen runt omkring oss som hade delat upp sina lag.

Det har varit mellan 10-12 tjejer på träningarna denna säsong. På träningarna har vi tränat passningar, springa med bollen, inkast samt att skjuta. Det har också blivit en del lekar.

Tjejerna har fått positioner på planen och fått lära sig innebörden av att vara back, mittfältare och anfallare.



Vi har spelat i Knatteligan där vi tillsammans med fyra andra klubbar turats om att bjuda in till matcher i ett sammandrag, matcher som har slutat med både vinster och förluster.

Två cuper har vi också hunnit medverka i - Pilsbo Cup innan sommaren samt Parkcupen där vi avslutade med vinst i sista matchen för säsongen! Det har alltså varit en hel del matcher, men ändå var det många tjejer som ville in och spela mera så fort de blivit utbytta och det verkar

lovande för nästkommande år! Avslutning skedde på Leos lekland med mat, medaljutdelning samt lek. Stort tack till alla för detta år, och vi ser fram emot 2015!

Ledare: Andreas Olsén, Jonas Stiernström, Mike McKenna och Karin Graham

Pojkar/Flickor 09

Säsongen 2014 startade vi upp fotbollskul för pojkar och flickor födda 2009. Vi hade 4 träningar på våren och 4 på hösten. Resultatet blev över förväntan och 19 glada barn har kommit och spelat fotboll på Gullhagen.

Killarna och tjejerna har varit fantastiska och provat en rad olika fotbollsövningar, lekar och småmatcher. Extra roligt i den här gruppen är att alla föräldrar ställt upp och hjälpt till så mycket. Säsongen avslutades med match mellan föräldrar och barn. Vinnare blev ett otroligt glatt PF09-gång som stolt tog emot sina segrarmedaljer. Vi ser fram emot en lika rolig säsong 2015. Varmt välkommen till både gamla och nya spelare!



Ledare: Karin Graham, Martin Nilsson och alla övriga hjälpsamma föräldrar

Pojkar 08

Under hösten startade Almunge IK upp fotbollsskoj för pojkar födda 2008. Totalt anmälde sig 8 stycken spring- och spelsugna killar och vi hoppas givetvis på att vi blir ännu fler till våren när vi startar upp igen.

Under september och oktober månad tränade vi en dag i veckan och vid sidan av att ha kul tillsammans låg fokus främst på rörelsekoordination, teknik och tvåmålsspel.

Har ni ett barn som är sugen på att spela fotboll och ha kul så tveka inte att anmäla till någon av oss ledare.

Ledare: Chris Umlandt och Mikael Hämäläinen

Handboll

Handbollssektionen inom Almunge IK består idag av ett seriespelande damlag. Damlaget håller till i division 3 öst-svenska östra. Laget samarbetar med Rimbo HK vilket ger fler spelare och roligare träningar. Tränar gör Göran Eriks-son. Damlaget deltog även i en del utomhus turneringar under sommar halvåret.

Under hösten har vi startat upp ett samarbete med skolan för att få igång en ungdomsverksamhet. Alla är välkomna, nya som gamla spelare.

Vid frågor maila Cia på ccia_n@hotmail.com

Ledare: Carina Norlin

Almunge IKs leverantörer av sportmaterial



Åren går, spåret består

Ännu en säsong har gått som spårunderhållare. Vi har väl inte roat oss kungligt precis, men en del fina jobbdagar har det blivit.

- Micke och vår eminente välgörare åkare Sture Eklöf har grusat vidare på ängsmarken i början på spåret.
- Vi har åter fått fint bistånd i form av flera gruslass från Holmen Skog i Länna genom Per Hjärp. Ett stort tack från oss, det är mycket uppskattat.
- I maj hyrde vi en flistugg och körde en lördag/söndag. Mycket blev gjort, men mycket återstår.
- Markägaren Rikard Nekby påbörjade förra vintern ett större röjningsarbete intill spåret. Målet var att spåret skulle kännas bredare, mer ljus skulle komma in, lysarmaturerna och elkablarna skulle friläggas. Han kom ungefär halvvägs innan hans vedförråd var helt fullt. Fortsättning följer. Tack för det Rikard!
- Björn har kört ut några ton med grus och lagat sämre delar. Vidare har han flisat vidare en del med en inköpt flistugg modell större.

Det om 2014. Det finns givetvis massor med arbete kvar att göra för att Almunges elljusspår skall bli kanonfint, men om det känns lite tungt brukar vi tänka tillbaka på spårets skick då vi påbörjade renoveringen. Mycket sten och rötter i dagen, hällen som var riktigt knepig att ta sig upp/ner, granplanteringen som var mörk och nästan helt igenväxt, många våta partier etc.

Vi har mycket kvar att göra som sagt, men en hel del är gjort också.

För 2015, så skall vi flisa vidare det material som ligger intill spåret. Vi skall också försöka göra iordning den sista delen av spåret, den som går runt dungen och ofta är rejält gräsbevuxen.

Sedan skall vi väl kasta ut några ton med grus också. Flis och spån i all ära, men det är bara grus som gäller för att få en hållbar grund. Som alla år hoppas vi på att några fler kan tänka sig vara med och hjälpa oss. Det skulle göra att vi hann få lite mer gjort.

På återseende i spåret. Vi vet att det används flitigt och vi hoppas att ni finner det i hyfsat skick.

Björn o Micke



Skidor

Det blev ju några dagar med skidåkning under årets första del. Sedan har det dröjt ända tills slutet på januari innan det kom tillräckligt med snö för att kunna dra spår. Då var dock klubbens spårmakare på hugget direkt och, när jag skriver detta finns det ett 6 km långt spår draget på golfbanan.

Vill ni åka så rekommenderas att gå in på klubbens hemsida, under ”anläggningar” till vänster väljer ni ”skidspåret” så finns en uppdatering på spårets skick.

Parkering vid Grönlunds Golfklubb, där spåret utgår ifrån.

Midsommar, Hemvändardag

Man kan ju undra om vi hade läst rätt i almanackan och firat midsommar på rätt datum.

Det var inte många grader som skilde Midsommarafton från Julafton. Men vad gör det, när alla Almungebor och hemvändare ska fira Midsommar traditionsenligt på Gullhagen..

Rulle och Fimpen hade lovat comeback på scenen, tyvärr kunde Fimpen inte spela på grund av sjukdom. I stället blev det underhållning av Rulle, Mojje, Jari samt Olle på dragspel. Självklart var det dans runt midsommarstången med glada barn och föräldrar och ett alltid lika uppskattat after dance med glass.

Nytt för i år var att spelmännen fortsatte underhållningen under större delen av dagen.

Femkamp, luftgevärsskytte, fiskdamm, fika med hembaktbröd, varm korv, Segway och allt annat som hör till.

Ett stort TACK till Thuns i Faringe för all hjälp och sponsring av priser till lotteri samt femkamp. Ett stort tack även till Intersport, Boländerna och Beijer Bygg i Uppsala.

Det känns som att det har blivit lite av en tradition att starta Midsommarfirandet på Gullhagen, för att där kunna träffa vänner och bekanta, samt utflyttade Almungebor.

Ett litet tips från oss - om solen skiner på midsommarafton 2015 - ta med en filt och en picknickkorg, lägg er i gräset och bara njut av skön musik, sol och alla glada, trevliga människor som alltid dyker upp på vårt härliga midsommarfirande!

Vi från arrangörsstaben vill tacka alla som ställde upp och jobbade på midsommarafton, samt givetvis alla besökare som kom och gjorde vår dag väl värd allt arbete.

Anders Westerberg



Badminton

Almunge IK fortsätter med sin badmintonverksamhet. Det är ett gäng på 15-20 spelare på olika nivåer som spelar varje torsdagskväll och söndagsmorgon. Det blir en hel del dubbelspel men även en och annan singelmatch (för de som orkar detta). Ofta en hel del skratt och en skön stämning på plan.

Flera deltagare är givetvis välkomna.

Kontakta ansvarig Micke Östh för information.

Telefon: 072- 230 47 00, E-post spurs66@live.se



Årets ledare inom Upplands Innebandy

Upplands Innebandyförbund utsåg säsongen 2013/14 Roberth Granath till årets ledare med motiveringen "Med stor kunskap, mycket hjärta och kärlek till innebandyn leder han lagen han tränar till utveckling. Han är en stor inspiration och en bra förbild. Dessutom ser han varje individs individuella förutsättningar och egenskaper både som person och spelare vilket bjuder killarna på härlig utveckling och spelglädje."



Sådant här uppmärksammas givetvis rejält i hela InnebandyUppland.

Jag fångade honom i Sporthallen för en kort intervju strax efter att ett av hans lag vunnit en särdeles välspelad match.

Roberth, varför blev just du årets ledare? *Jag blev själv överraskad då förbundet ringde. Jag försöker ju ta fram positiva saker ur mina spelare och det kanske är detta som gett mig utmärkelsen. Jag har ett stort engagemang i innebandy och är i Sporthallen minst en gång per dag, vecka ut och vecka in.*

Vem är du då egentligen? *Jag är 43 år, gift med Veronica och har två killar som bägge spelar innebandy. Själv började jag med innebandy i 15 års åldern då hockeyn började ta för mycket tid. Första laget var Gottsunda och jag spelade sedan i några olika lag i Uppsala, innan jag hamnade i Storvreta där jag gjorde 6-7 säsonger.*

Vad gör du i Almunge IK? *Jag är tränare för A laget samt vårt U(tvecklings)lag. Vidare tränar jag våra äldsta pojkjuniorer, P98/99 samt P00/01*

Vad har du för visioner och mål med lagen? *För våra seniorlag är målet att vi skall upp ett steg i seriesystemet. Att ha ett A-lag i division 3 är en fin balans för en så pass liten klubb som Almunge IK.. Spelkvaliteten är tillräckligt bra för en god utveckling av spelarna och det är en fin språngbräda för de riktigt duktiga talangerna som vill komma längre upp i region- och riksserier. För ungdomarna gäller det att skapa och forma en spelare från början tills de är färdiga att spela i vårt konkurrenskraftiga A-lag.*

Något Valspråk? *Så länge min kompis är bättre än jag, måste jag bli bättre. Jag älskar att tävla.*

Idrottsprofil

Samuel Heeger är 15 år gammal och bandyspelare i Sirius P-16. Han har tidigare spelat både fotboll och innebandy i Almunge IK.

När började du idrotta? *I 5-årsåldern.*

Har du sysslat med andra idrotter? *Jag spelar golf också.*

Hur mycket tränar du? *Nu under högsäsong tränar vi 5 ggr/vecka + 2 st matcher. På sommaren tränar vi fys. Jag har även varit uttagen till Upplandslaget och varit med på landslagsläger.*



Vilket är ditt roligaste idrottsminne? *När jag fick spela VM-bandy för P-15 (januari säsongen 2013/2014) och vann brons.*

Hur hinner man med så mycket idrott? *Jag får mycket stöttning hemifrån med bl a skjuts.*

Både pappa Andreas och morfar Lars har spelat bandy. Dessutom är en av tränarna, Håkan Karlström, från Almunge, så kunskapen finns i din närhet. Vad är dina framtidsplaner? *Spela så mycket bandy som möjligt.*

Har du något tips på ett framtidslofte i din egen ålder inom bandyn? *Joel Broberg som spelar för Villa-Lidköping.*

Okej, vi önskar dig lycka till i framtiden.

Vi tackar våra sponsorer!

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

Länna

MACKEN

UPPLANDS
MONTAGE & SERVICE

QSTAR
AUTOMATSTATIONER

www.lokalsvepet.se
LokalSvepet

**NQMEK AB**
INDUSTRI & BYGGSERVICE

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.

Lyckebo
Plåt och Bygg AB
076-1199180

LÄNNA VVS SERVICE
© LOKALSVEPET



Försäljning
Service
Installationer
Pannbyten
Värmepumpar

Jens Gustafson

0705-57 63 90 • 018-46 32 50

hetluften.se

018-373180

WWW.ALMUNGEPAINTBALL.SE

Sture Eklöfs
Åkeri



Uppsala Fog AB

När det finns fog för tätning...

HOLMEN SKOG



MATHIAS GRIPS ÅKERI

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



© 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



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

Ola Grip Akeri

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

4-hjuling, MC, Båt & Motor, Gräsklippare, Snöslunga?



Släpvagnar från Majava



Fyrhjulingar från CF Moto



Nyhet för 2015! Souto Palta 605

Suvi plastbåtar
Finska roddbåtar och
styrpulpetsbåtar i
glasfiber.



Butik och serviceverkstad, Mån till Ons 13⁰⁰ – 19⁰⁰, Mogavägen 4, Almunge
Ring oss på 070 – 433 75 10 eller besök hemsidan www.uppsalafratid.se

Uppsalafratid.se Följ Uppsalafratid:
  

ICA-Krysset
0174-200 42 Almunge