

Innebandysektionen är certifierad!

Under säsongen 15/16 så startade vi upp ett projekt tillsammans med UIBF (Upplands Innebandyförbund), ett projekt för att skapa en tryggare och attraktivare innebandymiljö för vår förening .

Läs mer på sid 9



Uppsala innebandyförbunds ordförande Dan Back och Tony Björklin

"Jag vet ingenting om tur, bara att ju mer jag tränar desto mer tur har jag ..."

- Ingemar Stenmark

Matcherna spelas, saknas en, blir det inget!

Domare är oftast spelare som utbildare sig. Har du vad som krävs?

Läs mer på sid 14 – 15



Fotboll växer i Almunge!

Fotbollssektionens ordförande förklarar:

"Almunge och Gullhagen har mycket att erbjuda som andra klubbar inte har"

Läs mer på sid 5

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

VI UTFÖR ALL TYP AV VVS-INSTALLATIONER

Roger 070-3245477

Anders 070-3437507

larssonsror.se

Maths-Håkan Kvick

0174-205 35. 070-699 87 33

-Grävning, -Snöröjning, -Vägskrapning, -Buskklippning med
kättingröjare

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?

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



8 det nya 80?

Läste i tidningen häromdagen, att ett stort antal av dagens 8-åringar rör sig mindre fysiskt än våra 80-åringar. De äldre hade en fysik som var klart överlägsen ett stort antal av de yngre barnen. Läste även en artikel om Vasaloppet och att de äldre deltagarna som är 70-80 plus gamla, har en fysik som vida överstiger ett stort antal personer i medelåldern. Utan att ta i för mycket kan man nog säga att daglig motion förbättrar livskvaliteten på många sätt.

Då kan man ju undra hur det kommer sig att många av våra barn inte rör på kroppen i tillräcklig omfattning.

Det finns säkert många anledningar till det. Nedprioritering av idrott i skolan, dataspel, sociala medier etc.

Det är därför extra viktigt att idrottsrörelsen hjälper till och lägger grunden till bra vanor när det gäller idrott, kost, motion.

Vi i Almunge IK kände att vi ville prova ett nytt sätt att nå ut till unga i bygden runt Almunge. Därför åkte vår vice ordförande Martin Behm med crew, på säljturné i samband med skolstarten. Vi besökte Länna, Almunge och Knutby skola. Vi fick bra respons och bla efter den turnén kunde vi starta upp nya lag i innebandy.



Vi kan med glädje meddela att vår innebandysektion numer har levt upp till alla krav som ställs på en certifierad förening och nu arbetar framöver som en. Vårt motto när vi jobbade med certifieringen var att vara Sveriges lyckligaste förening. Kanske att sticka ut hakan lite, men om vi alla drar åt det hållet har vi alla möjligheter att lyckas.

Jag tror att det är av yttersta vikt att vi alla hjälper till att skapa bra fritid åt våra barn och ungdomar ute på landsbygden genom samarbete mellan föreningar och engagerade föräldrar.

Vi söker alltid nya spelare och ledare. Tveka inte, hör av er till oss i styrelsen om ni har frågor.

Väl mött på årsmötet

Anders Westerberg, Ordförande



Inbjudan till årsmöte!



Almunge Idrottsklubb kallar till årsmöte den 21 mars 2018

Tid: 18:00 Plats: Almunge Skolas matsal.

Alla medlemmar och blivande medlemmar hälsas hjärtligt välkomna!

Bli medlem för 100:-/år.

Vi firade midsommar på Gullhagen!



Midsommar under nytt tak



Midsommar och vädret är en oro varje år, i år var vi inte lika oroad för vårt splitternya tak över dansbanan var klart. Stången restes enligt tradition, nu under tak, Elin sjöng och spelade på scenen. Barn och vuxna dansade kring stången och avslutade med att äta den utlovade glassen. Vi räknar inte besökare under midsommarfirandet men det var betydligt fler besökare än året innan och det märktes på parkeringen och på 5-kampen.

Precis som förra året hade vi ett mycket trevligt besök av Räddningstjänsten i Almunge, stora som små provade på att släcka brand interaktivt på en skärm. Vi såg flera blivande brandmän springa runt i sina välförtjänta röda brandhjälmars efter ha klarat släcka lågorna med brandsläckare i rökig miljö.

Martin Behm

Styrelsens ledamöter väljs på årsmötet oftast för en period av två år. Hälften det ena året och andra hälften det andra året. På detta vis kan inte styrelsen tömmas på erfarna ledamöter. Den interna arbetsfördelningen fördelas på årets första styrelsemöte. Det är bara ordförande som väljs med sitt förtroendeuppdrag uttalat. Den senaste perioden har styrelsen hanterat ärenden som takbygget på Gullhagen, kontakterna med Uppsala kommun, sponsoravtal, utdrag ur polisens register för tränare, SPURT, bidragsansökningar, entreprenaden i Almunge idrottshall, kläder till spelare och tränare mm.

Vi försöker effektivisera arbetet så mycket som möjligt pga. de ideella lyser ibland med sin frånvaro. Datorisering av kommunikation och avgifter är en del men även konstaterandet att aktiviteter som midsommarfirandet kräver för mycket kraft av föreningen, utan att ge verksamheten lika mycket tillbaka. I stort sett går styrelsens arbete ut på att få så mycket spel som möjligt för så lite pengar som möjligt, få höga bidrag och låga avgifter till en så säker verksamhet som möjligt!

Styrelsen sammanträder ca 5 gånger per år men fattar även beslut via e-post. Mötena är trevliga och innehåller även en hel del intressanta diskussioner om hur, när och varför vissa saker sker.

Styrelsen ser tillbaka



Skarpa hjärnor i arbete

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!

Fotbollen fortsätter att växa i Almunge, under säsongen spelades många matcher. Vi har spelare från 6 års ålder upp till veteran, veteranklassen består av spelare som har fyllt 36 år. Våra fotbollsspelare har fintat, passat och skjutit bollar på Gullhagen, vissa kvällar har det tränats på varenda kvadratmeter av planerna.

I sommar kommer P-05 att spela 9-manna, vilket innebär att vi återigen kommer att ha matcher på alla planstorlekar. Välkomna att titta på dessa spännande kamper!

Vi behöver fortfarande fylla på med spelare, ledare, domare, funktionärer och styrelsemedlemmar. Alla funktioner är viktiga för klubben. Hör av er till undertecknad eller någon annan i klubben om ni kan bidra.

Stort tack till alla ni som hjälpt till under 2017. Fantastiskt bra jobbat!

Med vänlig hälsning

Mats Karlsson, Ordförande i fotbollssektionen



A-lag Herr FB

Stående: Mats Karlsson, Petter Eriksson, Erik Holm, Joel Hjert, Oskar Jansson, Johan Axelsson, Johan Jansson, Tony Kaas.

Knästående: Fredrik Holm, Cristoffer Gullberg, Niklas Svensson, Johan Svensson, Magnus Taxén, Johan Karlsson, Lucas Karlsson.

Liggande: Michael Jansson

Frånvarande: Pierre Brundin, Tony Rosenberg, Johan Grip, Thomas Jaensson, Stefan Jansson, Marcus Norlin, Robin Wollberg, Gustav von Heijne.

Starten i division 8 gick bra. Vi startade med en vinst i premiären mot Rånäs på hemmaplan. Sedan blev det blandade resultat fram till avslutande match hemma, då vi besegrade seriesegrarna Rö IK. Resultatet innebar att vi blev uppflyttade till division 7. Detta leder i sin tur till att vi kommer att ha fler hemmamatcher under denna säsong. Hoppas att ni kan komma och heja fram oss till nya segrar! Truppen består just nu av ca 20 spelare men vi hoppas kunna fylla på med 4-5 namn till. Vi tränar från januari både utom- och inomhus. Spelare som är sugna att träna med oss kan höra av sig till undertecknad.

Väl mött, Mats Karlsson

Alla lag är fotograferade av:

Michael J. Foto

www.michaeljfoto.com





P08/09

Bakre raden:

Chris Umlandt, Micke Säfvestad, Karin Graham, Jonas Karlsson

Mitten raden:

Micke Hämäläinen, Farhan Akhlakh, August Börding-Axelsson, Milian Säfvestad, Henry Björklin, Noah Umlandt, William Hämäläinen, Filip Douhan, Jelmer Selling, Isak Karlsson, Hilda Bengtsson-Hoflin, Främre raden:

Agust Bengtsson-Hoflin, Samuel Olsén, Harry May, Winston Graham, Alex Jansson, Rufus Butler, Teddy Butler, Gustav Hamelius, Emil Olsson, Armandas Jarusis, Viktor Björklin

Liggande:

Elis Umlandt, Henrik Jansson

Frånvarande:

Leo Palmetorp, Noah Blom-Grundin

Säsongen 2017 har P09 och P08 tränat tillsammans. Ett lyckat koncept som gjorde att vi var nästan 20 barn på varje träning. Träningssäsongen var rolig och utvecklande.

Att vi tränat tillsammans har också gjort det lätt att låna spelare mellan lagen till matcher. Vi hade två lag anmälda ett till knatteligan P08 och ett till P09. Knatteligan är roligt för både åskådare, spelare och tränare. Under ett par timmar fylls gräsplanerna med ca 90 spelsugna barn som kämpar i alla hörn för att just deras lag ska vinna matchen.

I juni åkte båda trupperna till Pilsbocupen. Detta året var vädret på vår sida och vi hann både bada i Mälaren, spela kort och leka med boll mellan matcherna. Både P08 och P09 gjorde bra ifrån sig på planen. P09 röstades även fram som cupens fairplay lag i sin åldersgrupp.



F06/07

Bakre fr v: Mike McKenna (tr), Hanna Bergvall, Tyra Arenrot, Rebecka Björklin, Agnes Bergvall, Jonas Stiernström (tr), Tindra Hesthagen, Tove Natt och Dag, Louise Jansson, Isabella Stiernström, Andreas Olsén (tr)

Mellersta fr v: Zara Reis Wirén, Signe Brodin, Valentina Arctædius, Märta Karlsson, Emma McKenna, Kelli Forsenberg, Idun Andersson, Lorelle Graham

Liggande: Linn Olsén

Frånvarande: Lilly Stiernström

Vi ser tillbaka på ett roligt och utvecklande år för tjejerna. I år har vi varit 18 spelare i åldrarna 9-11 år. Vi började i mars att träna inomhus i Almunge sporthall. I maj fick vi äntligen gå ut på Gullhagen och började då träna två dagar i veckan. Vi har spelat mycket på träningarna men även tränat på uppspel, skott och teknikövningar. På hösten kom målvakten i Almunges A-lag under en träning och körde målvaktsträning.

Även i år spelade vi 7-manna, men nytt för i år är att vi spelade seriespel istället för poolspel. I augusti medverkade vi i SAIF-cupen i Sunnersta med två lag - ett med flickor födda 2006 och ett 2008. Efter sista matchen på hösten grillade vi hamburgare som avslutning på säsongen. I november startade vi igång med inomhusträning igen.

Vi har ett härligt gäng som alltid stöttar, tröstar och peppa varandra! Vi kommer bygga vidare på glädjen som finns i laget och utveckla spelet. Vi ser fram emot ett roligt 2018!

Bakre fr v. Albin Holm , Jamie McKenna , Wille Eriksson, Felix Falk, Erik Ejderfelt Alexander green, Viktor Karlsson, Melvin Wiklund

Mellersta fr v. Edvin Zelin , Isak Sjöberg , Viggo Sälling Lucas Österlind, Oscar Brodin

Liggande: Alexander Howard



P05

Säsongen 2017 bestod laget av 16 spelare, 14 st födda -05 och två st -04. Vi spelade i två 7-mannaserier, en med våra killar och en kombiserie med Funbo -05. Träningsnärvaron har varit riktigt bra under hela säsongen, vilket är roligt och motiverande för oss tränare. Vi spelade Roslagscupen i juni samt cup på Åland i september. Vi startar igång säsongen 2018 i januari med inomhusträningar samt fyspass. I år spelar vi 9-mannafotboll och hoppas att grabbarna är taggade för detta!



PF11/12

Almunges yngsta fotbollslag under säsongen 2017 bestod av flickor och pojkar födda 2011 och 2012. Vi blandade lekar med lite fotbollsövningar under träningarna för att träna upp bollvanan. Kommande säsong har vi kanske turen att få heja på laget under en match.

Bakre raden fr v: Victoria Wirén, Casper Hjortzén, Nellie Buhre, Tyra Linna Sander, Liam Douhan, Marcus Eklund, Wilma Olsson, Hugo Arenrot, Vincent Korhonen, Adrian Blom, Isa Hesthagen, Roger Hjortzén, Jonas Karlsson

Främre raden fr v: Leo Karlsson, Zoe Tiljander, Thindra Ramberg, Juni Lundqvist, Ingrid Bergvall, Wilma Reis Wirén



PF10

FP 10 har haft tema bollek under året, där tanken varit att bli van med bollar i luften, på marken, i handen och vid fötterna. Allt eftersom året gick blev alla mer och mer sugna på att spela fotbollsmatch. Under senhösten blev det matcher mot våra lokala rivaler; två matcher mot Funbo och en mot Knutby. Vi tänker vara med i Knatteligan under kommande säsong.

Bakre raden: Ravi Dar, Lukas Andersson, Hampus Buhre, Elliot Methander, Anterro Selling, Martin Uggla, Frej Gharbi-Jeppsson, Milton Allberg
Främre rad, Edwin Gustavsson, Benjamin Bozek, Sonia Dar, Elis Uggla, Wilmer Buhre

Frånvarande: Alexander Kolar, Julian Eklund

Året med spåret

2017 går väl inte till historien som det år då Almunge elljusspår utvecklades så stort. Vi som sköter spåret har flisat av en bit ute på åkern och givetvis skött sedan vanligt underhåll som gräsrojning och slätojning.

Den något åsidosatta sträckan som går runt dungen i slutet på spåret har vi ju planerat att åtgärda i flera år utan att något hänt. Nu hade vi i alla fall fått fyllnadsmassor för att kunna göra något, men de blev stulna, Trist.

Som ni kanske minns var spåret avstängt ett kortare tag i somras på grund av byggnadsarbeten vid Grönlunds Golfbana. Dessa byggnadsarbeten gjorde också att spåret behövdes flyttas något vilket gjordes av golfklubben. Det blev lite grovt så vi hoppade in och hjälpte till för att få spåret i fint skick igen. Med hjälp av grus från Sture Eklöfs Åkeri och en traktor från Uppländsk Trädfällning så kunde vi fylla upp och släta till spåret riktigt fint. Vi tackar för hjälpen av Sture och Tommy!

Inför 2018 har vi påbörjat ett nytt spännande projekt, att bygga ett naturgym intill spåret. Detta kostar väldigt mycket pengar, så det behövs sökas bidrag från flera källor. Sedan blir det givetvis vi som får utföra själva arbetet med uppförandet. Vi har varit och tittat på några bra och dåliga exempel på naturgym inne i Uppsala och börjar få klart för oss vad vi vill ha.

Naturgymmet vid Librobäck var väldigt fint, används tydligen riktigt flitigt och fungerar som en inspiration för oss vad som är riktigt bra. Som vanligt, vi blir gärna fler som arbetar några timmar/dagar ideellt med att sköta spåret. Har du/ni lust så hör gärna av er till oss i spårgruppen. Björn Johansson/Micke Stolpe



Utbildningar

Vi har genomfört ett flertal utbildningar i klubben. Innebandyns certifiering kräver att ledarna är utbildade för just den åldersgruppen de tränar. En del utbildningar som t.ex. bilden (HLR utbildning) visar har med säkerhet och göra, för detta får klubben poäng som sedermera är bidrags meriterande.



Så kom det på plats till slut!

Taket över dansbanan har varit ett projekt under flera år. Styrelsen har debatterat, funderat och planerat. Vi kan inte belasta verksamheten ekonomiskt med tak, å andra sidan behöver vi ett tak för att kunna göra aktiviteter som inte blir lika väderkänsliga. Lösningen blev att med hjälp av Jordbruksverkets landsbygdsutvecklingsstöd samt drygt 40 % från EU's jordbruksfond för landsbygdsutveckling med slogan "Europa investerar i landsbygdsområden". Tillsammans med en privat insamling och ett blygsamt bidrag från klubben så blev det pengar till tak. Det är inte så lätt som det låter, mycket administration krävs för att få pengarna och de betalas inte ut på momangen utan dränerar kassan medan vi väntar, och väntar. Nåväl, slutet gott allting gott. Vi hade en flitig sommarjobbare, Christoffer Granath som målade stora delar av det hela. Styrelsen

Innebandyordförande har ordet!

Under säsongen 15/16 så startade vi upp 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 17/18 så gick vi äntligen i mål med projektet. Projektet har bestått av två huvuddelar, föreningsutveckling och att implementera och utbilda våra ledare efter Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU-modellen). Det är dessa två delar som vi har arbetat med, som nu gör att vi kan titulera oss som certifierad förening.

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. Därför har vi nu skapat en innebandystyrelse som tillsammans ska fortsätta att arbeta med detta. Vi hoppas och tror att innebandyn i Almunge ska kunna locka fler Almungebor till vår sporthall för att heja fram våra lag stora som små.

Almunge IK – Sveriges lyckligaste idrottsförening – en förening med individen i fokus
Tack för ordet.

Ordförande innebandysektionen/ Tony Björklin



Almunge IKs leverantör av sportmaterial

KLUBBHuset

UNIHOC





A & U lag

Inför denna säsong så kom vi att starta upp vårt U-lag igen då intresset var på topp från flera äldre och yngre spelare. Utöver det har vi fått några spelare från andra lag. Våra två 2 herrlag spelar denna säsong i H3 och H6Ö. Träningarna startades upp i augusti och båda lagen tränar tillsammans 2 ggr/veckan. Då ingen spelare från förra säsongen lämnade oss, och med de från förra säsongens HJ17-lag som tog klivet upp till seniorspel samt de nya kom truppen att bli runt 40 spelare.

I september spelade vi även DM i IFU Arena, innebandyförbundet har lagt om upplägget för DM till att ha en helg med turneringar innan seriespelet kör igång på allvar. Vi tog DM som en möjlighet att få några träningsmatcher för de spelare som var tillgängliga då flertalet spelare fortfarande var inne i seriespelet med fotbollen.

På tränarsidan försökte vi även få in en ny extern tränare för att framför allt få in en ny röst men tyvärr blev det ingenting av detta. Så ledarsidan förblev densamma som förra säsongen med en utökning av Johan Grip som hjälper till med U-laget. Till nästa säsong kommer vi fortsätta arbetet med att få in en ny extern tränare. Är det någon som vet någon intresserad så hör gärna av er till innebandysektionens styrelse.

Bakre raden fr v: Pontus Norlin, Johan Grip, Carl Persegården, Jesper Carlsson, Simon Kottorp, Mathias Lejholm, Mathias Berlin, Marcus Norlin, Joakim Ericsson, Filip Wäpneborg

Mellersta raden fr.v.

Örjan Stråle, Oskar Norrström, William Eriksson, Cristoffer Gullberg, Karl Holm, Niklas Wesslén, Oliver Halvarsson, Lucas Karlsson, Christoffer Eriksson, Joel Hjert, Viktor Jakobsson, Johan Eriksson, Gustav DeLaywer

Sittande .v: Filip Blomkvist, Patrik Hammar, Joel Eklund, Joakim Stenskog, Maximilian Halvarsson, Markus Karlsson, Johan Karlsson

Frånvarand: Johan Jansson, Sebastian Kivelä, Johan Svensson, Christoffer Kivelä, Max Kivelä, Stefan Jansson, Wilhelm Kjellgren, Albin Carlsson, Anton Annerklev, Patrik Vedin, Nicklas Jansson, Andreas Nyberg, Tobias Fundell



F11/12

Denna säsong startade vi upp ett lag för F11/12. Laget består av ett gäng glada och härliga tjejer med mycket spring och sprall i benen. Fokus är på glädje, rörelse och att bli vän med klubba och boll. Detta sker genom mycket lek och enklare övningar där vi lär oss grunderna för att driva boll, passa, dribbla och skjuta. Till detta kommer även lite smålagsspel. Vi ledare tycker det är jättekul att få jobba med dessa tjejer och hoppas att vi kan väcka ett intresse för lagidrott och innebandy.

Bakre raden fr v: Jessica Lindell, Annelie Konradsson, Victoria Wiren, Gabriella Lundqvist

Bakre raden fr v: Amélie Eklund, Emma Rundblad, Engla Persson, Maja Brosell, Lovisa Vedin Kajander, Thea Blom Grundin, Nellie Milewind

Sittande fr V Juni Lundqvist, Alicia Jansson, Nellie Buhre, Vilma Reis Wiren, Ingrid Bergvall, Liona Alm, Tyra Linna Sander



P06/07

Bakre rad fr v: Mattias Westerlund, Fredrik Ehn, Laban Alm, Wiggo Liljegren, Emil Karlsson, David Holm, Hugo Karlsson, Allan Goll, Wiktor Lejholm

Mellersta rad fr v: Sebastian Jansson, Albin Önerud, Måns Eurén, Rasmus Pålsson, Hannes Hämäläinen, Mikael Hämäläinen

Främre rad fr v: Lowe Åkerlund, Isak Lindh, Theo Källström, Albin Deborg

Frånvarande, Fredrik Lindh (tränare), Elias Westerlund

Laget består denna säsong av 20 spelare, vi tränar två gånger per vecka och har i regel en match på helgen. Det har gått bra på matcherna, vi vinner några matcher och förlorar några. Men nästan alla matcherna har varit jämna och spännande. Under hösten genomfördes en träningshelg i Knutby sporthall vilken blev väldigt omtyckt av laget. Förra säsongen avslutades med en turnering den 7-9 april Linköping, denna blev mycket uppskattad av både spelare, ledare och föräldrar då vi fick umgås både på och utanför innebandyplanerna. Vi tränare ser otroliga framsteg från förra säsongen. Vi pratar mer och mer om uppspel, spelidé, taktik och ser att killarna lyssnar på det vi säger.

Vi planerar att även i år avsluta med en turnering.

Bakre raden fr.v: Lars Jansson, Per Jansson, Noah Umlandt, Viktor Björklin, Jelmer Selling, August Börding Axelsson, Emil Olsson, Milian Säfvestad, Winston Graham, Walter Bergh, Gustav Hamelius, Rasmus Englund, Mikael Säfvestad, Andreas Olsén

Mellersta raden fr.v: Karin Graham, Linus Lindh, Edvard Wadstedt, Samuel Olsén, Isak Karlsson, Johannes Leo, Harry May, Alexander Jansson, Malin Karlsson

Främre raden fr.v: Carl Jansson, Henrik Jansson, Elis Umlandt, William Hämäläinen

Frånvarande: Agust Bengtsson-Hoflin, Dean Schön, Farhan Akhlakh, Filip Douhan, Linus Alm



P08/09

Motivation är ingen bristvara i detta gäng glada, ivriga och ambitiösa killar som gillar innebandy. Denna säsong har vi tränat onsdagar och söndagar. Det är ganska många som spelar så vi har delat upp truppen när det är dags för poolspel och träningsmatcher. Storstretacupen 2018 var en stor händelse då vi fick lära oss mycket samt utvecklas både som lag och individuellt. Förtvivlan och frustration vändes till fantastiska glädjescener när allt fungerar över hela planen.

Tillsammans har vi roligt och stöttar varandra både på och utanför planen. Kul att se spelarna peppa varandra även när motståndet är svårt.



Bakre raden fr v: Robert Sjöberg (ledare), Ella Sjöberg, Vega Thor, Tuva Holmgren, Filippa Lindberg, Linn Fredriksson, Elin Salomonsson, Britta Grönholm (ledare)

Främre fr v: Peter Bjervner (ledare) Alva Holm; Felicia Halvarsson, Hedvig Lundkvist, Ayla Forsenberg, Molly Hallström, Thyra Bjervner, Lima Söderqvist Kajsa Hamner

F 04/05 består i år av 14 härliga tjejer som tränar och har kul ihop. Vi spelar i F 04 serien, Pantamera Flickor Röd, där vi möter många bra och tuffa motståndare. Men vi är också tuffa så det blir ofta jämna matcher, vilket är roligt!

Träning har vi på tisdagar och fredagar i Almunge sporthall med bra närvaro. Vi avslutar säsongen med Linköping Floorball Cup i april 2018.



F04/05

"Almunge tjejer kämpar och ler, passar och skjuter så målen blir fler." Så ekade vår lagramsa i IFU Arena när vi under hösten visade hur en boll ska rulla.

Vår ramsa sammanfattar vad laget siktar mot. Under hösten spelade vi matcher som gav mersmak och glöd i laget. Vi fick också nya lagkamrater och tillsammans jobbar vi vidare med teknik, lagspel och glädjen att få utöva lagsport. Gruppen är förhållandevis liten men med stor dynamik, så fler lagkamrater är alltid välkomna. Vi är stolta över alla våra lagmedlemmar som kanske är få men svåra att slå. GOO ALMUNGE!!

Bakre raden fr v: Ayla Forsenberg, Tommy Karlsson, Carina Karlsson, Martin Arenrot, Erik Lindström. Mellan raden fr v: Kerstin Björklin, Märta Karlsson, Kelli Forsenberg, Valentina Arctadius, Tyra Arenrot. Sittande: Alva Tjörnelund, Tintin Lindström, Sonia Dar, Ella Aringskog. Frånvarande: Julia Hautamäki-Andersson, Hilda Bengtsson, Ronja H Jansson.



F08/10

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, Mikaela Nordquist, Vanessa Jonsson, Nova Thor. Frånvarande: Julia Sonesson, Tilda Strandell

I skrivande stund så har lite mer än halva säsongen gått och vi ledare är mycket nöjda med lagets prestationer och det samarbete vi har med Rasbo IK F01-04. Truppen består av 19 spelare även detta år trots att vi tappade tre spelare från förra säsongen. Med andra ord har det kommit in tre nya spelare.

I augusti kom Hannah Söderqvist från Midas IBK och Fanny Meläng från Alunda IBF. Tredje spelare in var Maja Rikner från SK Vide som anslöt till oss under januari. Alla tre har kommit bra och snabbt in i gruppen och bidrar med mycket energi och glädje till laget. Det är också ett tecken på att vår grupp är öppen och mottagande vilket är mycket glädjande för oss ledare att få kvitto på.

Våren 2017 bestämde vi att spela hela Almunge-laget i F02/03 serien istället för som tidigare haft ett lag i 02/03 och ett i 03/04. Vi kom också överens med Rasbo att ha ett lag tillsammans med dem i F01/02 där vi har cirka halva matchtruppen var per match. Som ni ser gick vi alltså upp en nivå i båda våra två serier som vi spelar i år. Trots detta står vi oss riktigt bra i konkurrensen och är med i toppen av båda serierna. Detta tyder förstås på att vi som lag har höjt oss i jämförelse med förra året. Denna höjning tillskriver vi ledare att vi år har ställt lite högre krav vad gäller träningsnärvaro samt att vi nu har bättre träningar när vi är fler tack vare samarbetet med Rasbo IK och att träningsflitigt generellt i gruppen blivit bättre.

Serierna är färdigspelade i slutet av mars och vi kommer helgen efter medverka i DM i flera klasser med kombinationslag tillsammans med Rasbo. Detta blir vår matchavslutning för säsongen men träningarna kommer fortgå in i maj. Planerna för nästa säsong har börjat sätta sig och vi kan nu berätta att det inte alls är omöjligt att det blir damlag i Munge nästa år!



F02/03

Övre raden fr vr: Livia Sörell, Agness Bergvall, Tuva-Lie Allberg, Alice Karlsson, Martina Åsén, Isabella Stiernström, Alexandra Öberg

Mellersta raden fr v: Joel Sörell, Åsa Björklin, Rebecka Björklin, Amanda Rosendal, Emma Mc Kenna, Tilda Ekeberg, Josefin Sundström, Julia Sundström, Zara Reis Wirén, Tobias Ekeberg

Sittande: Cornelia Österberg, Louise Jansson, Hanna Bergvall, Ebba Tjörnelund

Frånvarande: Tony Björklin, Sofia Österberg, Matilda Dekker, Tuva Karlsson



F 06/07

Ursäkta jag tror ni glömde denna.... En spelare från ett motståndarlag i Storröretcupen 17/18 visar upp en vimpel med Almunge IKs logga.

- Nej den är er, varsågod. Åh tack den ska jag vara rädd om, ni var väldigt duktiga.

Det kan vi som ledare för detta lag hålla med om. Tjejerna utvecklas hela tiden, både som enskild spelare men också som lag. Denna säsong spelar laget både i poolspel och i seriematcher för att alla spelare ska få utvecklas och möta spelare som är på samma nivå som dem själva. Vårt fokus på träningarna ligger på passningar, skott och på hur vi ska anfalla, något som laget visade att de kunde under Storröretcupen 17/18.



P05

Bakre raden fr v. Felix falk, Ludvig Eriksson, Isak Sjöberg, Alexander Howard, Erik Ejderfelt, Vilhelm olivkvist, Jamie McKenna

Mellersta frv. Robert Sjöberg (ledare), Jonas Strandell (ledare), johannes back, Gustav Lindgren, Edvin Zelin, Oscar Brodin, Samuel Sonesson Liam Åkerlund, Patric Eriksson (ledare)

Sittande. Nils Strandell, Viggo Sälling, Robin Graham, Oscar Sonesson



Bakre raden fr.v: Patrik Vallin, Martin Behm, Edwin Hammarin, Erik Chattingius, Ludvig Behm, Anton Karlsson, Anton Vallin

Mellersta raden fr.v: Eskil Ugglå, Jesper Laakso, Joel Gilljam, Kalle Ejderfelt, Jason Delawyer

Sittande fr.v: Daniel Ahlström, Jonathan Pettersson, Valdemar Behm, Ozzian Delawyer

Frånvarande: Nicolas Arctædius, Pontus Börnke, Joel Ulvunger



P03

Nu är vi inne på den andra halvan av denna säsong. Det är ett nytt flyt i spelet och laget har förstärkts upp med ytterligare en målvakt. Laget har utvecklats tillsammans under året som gått och bjuder publiken på lite väl spännande matcher. Om någon förälder inte kan följa med på matcherna finns det utförliga referat att läsa på laget.se, vilket uppskattas mycket.

Motionera med Almunge IK!

Almunge IK erbjuder även motion. Vi har skidspår på vintern vid snö, handbollslag för dam, badminton och ett motionslag för dam i innebandy.



Du hittar alla kontaktuppgifter på laget.se/almungeik Välkommen!

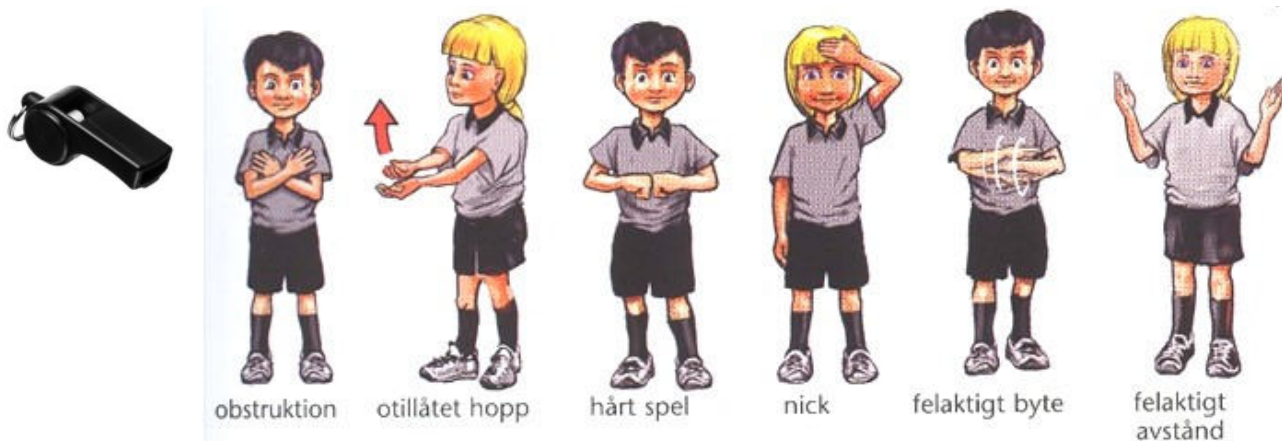


Oavsett vad som hände, så är de ofta kommenterade – Domarna!

Så är det, oavsett sport, hur det gick eller vem som spelade, har många en åsikt om hur domarna gjorde sitt jobb. En domare är ingen övermänniska med ögon i nacken utan ofta en vanlig utövare av sporten. Det krävs givetvis bra egenskaper som domare, rättvis och balanserad, men också kvick i tanken och blicken samt bra kondition. Här kan du läsa lite vad några innebandy domare svarade på 10 frågor som vi ställde.



Vill du prova på att bli domare? Prata med din tränare eller sektionsordförande för sporten du vill döma i. Både fotbollsförbundet och innebandyförbundet har utbildningar för domare.





Namn:	Per-Olof Svensson	Astrid Gunnarsson & Moa Åkerfeldt	Gabriel Wall
Aktiva år	26	Första året	3
Ålder	56	13	15
1. Vad var det som lockade dig att bli domare?	Stort intresse för innebandy, arrangerade cuper redan på 1980-talet i Almunge innan seriespel fanns.	Vi fick kursen gratis av von Bahrs skola och Upplands innebandyförbund då vi går på deras innebandyprofil. Sen är det schysst att tjäna pengar och att man lär sig spelet och förstår domare som dömer oss på våra matcher.	Det började med att en kompis pappa hade läst om att man kunde bli innebandydomare. Då bestämde vi oss för att göra det tillsammans, det verkade roligt sen tjänar man pengar också.
2. Dömer du i flera sporter?	Nej.	Nej.	Nej.
3. Hur förbereder du dig inför en match?	Se till att domarkläder och utrustning är med. Ha koll på var och när, komma i god tid. Inställning att alla matcher är lika viktiga för spelarna på plan, oavsett ålder.	Vi dömer ihop så vi brukar sova över hos varandra kvällen innan och då passar vi på att prata igenom vi ska döma.	Först så skriver jag alltid domarkvittona innan matchen. Jag ser alltid till att vara där i god tid innan matchen börjar. Om jag dömer flera matcher på en dag ser jag alltid till att ha med mig någonting att äta mellan matcherna.
4. Är det svårt att se vad som händer utan att vara i vägen?	Nej, men det gäller att vara snabb, rörlig och ha bra speluppfattning.	Det har inte varit något problem för oss.	I början var det väldigt svårt, det tar ett tag att lära sig rörelsemönstret. Det är svårare att döma ju äldre spelarna är.
5. Hur påverkas ni av kritiken och vems ord väger tyngst för er?	Om det är mycket återkommande gnäll och ifrågasättande under en match är det klart att man kan påverkas, domare är också människor. Samtidigt vet jag att spelare inte ser helheten i situationer och knappast är objektiva.	Vi har fått tips om hur vi ska göra vid vissa situationer av ledare och det är inte kritik.	I början när jag fick kritik tog jag åt mig väldigt mycket, nu tänker jag mer att oavsett vad någon annan säger så tar jag inte åt mig på samma sätt.
6. Går ni utbildningar fortfarande eller är det en gång?	Två dagars fortbildning varje år med regelprov och löptest.	Eftersom det är vårt första år som vi dömer så har vi ännu bara gått grundkursen. Men förbundet har nu bestämt att man ska gå en repetitionskurs typ vartannat år om man vill fortsätta döma på samma nivå.	Det är en vidareutbildning per år, man avancerar till svårare kurser om man vill. Det finns olika nivåer på utbildningarna, grundutbildning GU1 upp till GU3.
7. Finns det något tekniskt hjälpmedel som du skulle vilja ha?	Headset används i de högre divisionerna men inte i de flesta Upplandsserier. Skulle kunna vara bra för kommunikationen mellan oss domare under match.	Headset skulle vara bra så man kan prata med varandra under matchen.	Det är väl att få döma med hjälp av ett headset som redan finns med på vissa matcher. Det används främst på andra matcher, med äldre spelare t ex i högre divisioner. Ett headset hade underlättat i vissa situationer.
8. Är det bra betalt att vara domare?	Ja, om det inte bara är en match med lång resväg.	Ja!	Ja! .
9. Spelar du själv i något lag?	Har spelat med domarlaget i Sunday league.	Astrid spelar i FBC Uppsala F04 och Moa spelar i Störvreta IBK F04.	Jag spelar innebandy i Rasbo IK P-02
10. Känner ni någonsin att ni får den uppskattning/uppmärksamhet som ni förtjänar?	Ja, absolut, särskilt vid ungdomsmatcher när ledare/föräldrar berömmar för tydliga instruktioner vid domning.	Ja det tycker vi, alltid bra att höra positiva kommentarer från ledare och spelare efter match.	Ja, det tycker jag verkligen. Vi får beröm från ledare, tränare och från föräldrar. En gång när jag och en kompis dömde blev det till ett reportage på Facebook.

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

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



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



© 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