

RAKETEN

RYDBOHLMS SPORTKLUBB



Medlemstidning
Nr 2 2022
Årgång 28



I detta nummer bl a:
sid 3 Information från Huvudstyrelsen
sid 4 Ordförandeord
sid 9 OL
sid 17 Innebandyn
sid 19 Gymnastiken



Säker och trygg förening
certifierad av

 BORÅS STAD

Storsjögården



Behöver ni lokal, till bröllop, fest eller konferens?

Storsjögården har plats och porslin för 60 gäster.

Lokalen är ljus, fräsch och ligger i en en härlig miljö i anslutning till Storsjön.

Det finns fullutrustat kök, omklädningsrum med bastu för damer och herrar, whiteboard, filmduk, projektor, TV och blädderblock.

Kontakta RSK:s kansli.

Mail: kansliet@rydboholmssk.se

Tel: 033-29 11 70



Information från huvudstyrelsen

Från huvudstyrelsens senaste möten lämnas följande information:

- **SISU ledarutbildning:**
Ledarutbildningen kommer att genomföras i höst. Se vidare sid 7.
- **Världscupen i orientering Borås den 26-29 maj:**
5 föreningar är med och arrangerar varav RSK är en. Beräknas ca 26 olika nationer med ca 800 deltagare per deltävling. Tävlingscenter blir Sjöbo torg, PA Halls terrass och Byttorps Idrottsplats och eventcenter Textile Fashion Center. Tävlingsarna kommer att TV-sändas.
- **Dagslägget utdrag från belastningsregistret:**
Ledarlistor är klara för fotboll och IB. OL återstår. Vid uppvisande kan slutna kuvert tillämpas. Målsättningen är att uppvisade utdrag skall vara genomförda 30 april.
- **Arbetsgruppen för ungdomars påverkansmöjligheter:**
Danny rapporterar. Ännu ej påbörjat. Bokas nu ett första möte 5 september kl 18:00 i klubblokalen SE-vallen. Respektive sektion utser 1 ledare och 2 ungdomar att medverka. Danny kontaktar Tomas Appelqvist för att stämma av tidigare arbetet.

- **Medel för lokal utveckling:**
OL har beviljats 16 000 kr från Borås Stad för att renovera spångar på våra spår och leder.
- **Reklamvepor:**
Efter att alla sponsorer är klara görs en inventering av reklamvepornas skick och eventuella byten.
- **SE-vallens skyltar:**
Beslut: Utförande sker efter uppdaterad offert från Lennart Ståhl.
- **Golvet i idrottshallen:**
Golvet är halkigt med risker för personskador. Leif tar upp frågan i det möte som planeras med kommunens ledande företrädare för idrottsanläggningarna.
- **Fråga från IB om mailadresser:**
Krister Karhu har medverkat i en diskussion i hantering av mailadresser.
Frågorna kan delas upp i 2 delar.
1. Mailadresser till enskilda föreningsfunktionärer. Simply.com har möjlighet till obegränsat antal mailadresser. En möjlig start kan vara att dela ut mailadresser till de olika styrelserna.
2. Var kan man spara dokument? Google Drive, Dropbox, etc. bör utredas i ett andra steg. Krister Karhu erbjuder sig erbjuda att hjälpa till i de praktiska frågor som kan bli aktuella.
- **Ekonomi:**
Ackumulerat resultat per april 2022 uppgår till -111 322 kr.

Periodiseringar gör att siffrorna ännu inte kommit i fas med årets verksamhet.

- **Återcertifiering Trygg och Saker Förening:**
Ansökan skall vara inne senast 21 november 2022. Leif, Lena och Anita kommer att jobba med ansökan.
- **Ferieungdomar:**
Klart med 6 st ungdomar som alla kommer från Viskaforsbygden. Arbetsperioden blir v 24 - 27. Jan-Åke Brorsson håller i det administrativa i starskedet.
- **Viskaforsbygdens dag:**
Avhålls den 10 september med likartat upplägg som förra året där sektionerna medverkar.
- **Sponsring enskilt företag:**
Erbjudande från en företagare att sponsra en större summa mot att nya inköp av ungdomsställ och ledarjackor får företagets logga. Johanna och Lena fortsätter dialogen med företagaren och utformar ett avtal.

Cai Mellstedt

OBS!

Medlemmar som inte vill ha namn och bild publicerade i RSK:s media såsom Raketen och hemsidan samt sociala medier anmodas att meddela detta till kansliet.

Ordföranden har ordet

Just nu känner jag stor tacksamhet för att RSK åter igen har drag under galoscherna.

Tipspromenaderna har fått en nytändning med större deltagarantal och även besökare från andra delar av Borås.

Bokningsläget för stugan vid Storsjön har återkommit till nivåerna som gällde före pandemin. Nu ser vi åter bröllop, födelsedagskalas, företagseven, klassträffar och föreningsbokningar i en härlig blandning.

Ett nytt utegym är på väg att färdigställas på Sven Erikssonsvallen.

Orienteringen har kommit på spåren igen och även medverkat som arrangörer för den nyligen avslutade världscuptävlingen inne i Borås. Arrangemanget fick högsta betyg från Internationella orienteringsförbundet.

Fotbollskolan har åter stora skaror av småttingar som vill prova på fotbollen.

Vi upprätthåller traditionen att erbjuda feriearbete under fyra veckor för skolungdomar i Viskafors.

Planeringen av ett efterlängtat föreningskalas den 17 september pågår för fullt.

Planeringen för medverkan i Viskaforsbygdens dag den 10 september är påbörjad.

En efterlängtd ledarutbildning för alla RSK:s ledare med flera utbildningskvällar kan genomföras under hösten.

Ekonomi för RSK är stabil med bibehållen volym sponsorer och tacksamma bidrag från Riksidrottsförbundet i form av kompensationsåtgärder.

Alla aktiviteter sammantaget skapar en god spiral som leder in i framtiden som vi måste förvalta på bästa sätt i likhet med de som vandrat i RSK:s spår före oss.

Min vision är att vi alla RSK:are tillsammans bidrar till att Viskaforsbygden är en trygg och bra plats att leva sitt liv på.

[Med hälsningar om en avkopplande sommar.](#)

Leif



I år kunde årsmötet hållas på sedvanligt sätt utan restriktioner. Det hölls i Storsjögården den 20 mars.

Årmötesförhandlingarna sköttes av Tomas Appelkvist med Anita Erixon som bisittare.

Verksamhetsberättelsen och årsredovisningen visar att klubben är en väl fungerande förening med god ekonomi.

Några uppgifter om verksamheten:

Antalet betalande medlemmar uppgår till 814 st vilket är en minskning med 39 st från 2020.

Antalet bidragberättigade ungdomar mellan 6-20 år uppgår till 351 st vilket är en ökning med 10 st från 2019.

För det kommunala aktivitetsbidraget redovisas 12 456 deltagartillfällen vilket är en minskning från föregående år med 1 801 deltagartillfällen. Pandemin har för andra året medfört stora minskningar i sektionernas aktiviteter vilket återspeglas i bidragsdelen.

Beslutades om oförändrade medlemsavgifter för 2023. vilket innebär nedanstående avgifter:

| | |
|---------------------------|--------|
| Medlemmar yngre än 5 år | 0 kr |
| Medlemmar 5-19 år | 175 kr |
| Medlemmar 20 år och äldre | 275 kr |

Till styrelseledamöter för en tid av 2 år valdes Agneta Johansson och Danny Sajatovic.

Till styrelsesuppleanter för en tid av 1 år i fastställd ordning valdes Johanna Brorsson, Stefan Eksberg och Maria Martinsson.

Till revisor för 2 år valdes Christer Rönn.

Till revisorssuppleant för en tid av 1 år valdes Terese Mårtensson och Rolf Magnusson.

Till ledamöter i valberedningen för en tid av 1 år beslöts att en ledamot utses av fotbollen och en ledamot av orienteringen. Orienteringen är sammankallande.

Efter mötesförhandlingarna vidtogs utdelning av stipendier och avtackning av avgående styrelseledamoten Tomas Appelkvist.

Cai Mellstedt



Tomas och Anita



Leif



Tomas avtackas

Foto: Cai

Stipendiater



Foto: Cai

Fr v: Fredrik Green, Mattias Gunnarsson, Neo Caron, Kim Johansson, Timmy Boersma, Sigrid Hacker

Ledare. Fredrik Green

Fredrik har tidigare varit ledare för P03 i många år och är nu inne på andra säsongen med P06. Dessutom är han en riktig föreningsmänniska som ställer upp när det tillfälligt behövs folk i andra lag, i sekretariatet eller vad det nu kan vara. Fredrik är en uppskattad ledare av alla med sitt lugn och stora kunnande efter många år i båset.

Ledare. Mattias Gunnarsson

Mattias är en engagerad ledare som brinner för RSK. Mattias har varit ledare i fotbollen i 10 år, har en gedigen fotbollsbakgrund både som spelare och tränare. Han har goda fotbollskunskaper som han förmedlar till ungdomarna. Han ställer upp i alla lägen på både flick- och pojksidan. Han har även varit involverad i domarutbildning och själv ställt upp som domare.

Gunnar Andréns ungdomsfond

Neo började spela innebandy senare än sina jämnåriga kompisar men har med hårt arbete kommit ifatt de andra. Han är inte den som syns så mycket i poänglistan eller hörs så mycket i omklädningsrummet men han har alla år haft en imponerande hög träningsnärvaro och visar alltid en föredömlig inställning och passion när han är på planen.

Aktiv. Kim Johansson

34 år fyllda och en "urRSKare", gjorde han inför säsongen 21/22 en nysatsning och en efterlängtd comeback i RSK:s A-lag. Efter att han spelat innebandy i många år slutade han för några år sedan, men har gjort några inhopp då och då. Men inför den här säsongen blev suget så stort igen att han bestämde sig för att göra comeback på "riktigt". Med sin rutin, fantastiska fysik och att alltid ge minst 110% i varje träning och match är han en given kapten i laget och pushar alla medspelare till att alltid göra sitt bästa. En fantastisk tillgång för laget och föreningen.

Ungdom. Timmy Boersma

Timmy är en talangfull innebandyspelare som tränat innebandy sedan barnsben. Nu, 16 år fyllda, är han tongivande i sitt lag, tar stort ansvar både på och vid sidan om innebandyplanen. Han är killen som alltid ger 100% oavsett om det är träning eller match och har nyligen antagits till NIU. Förutom sina kvaliteter på innebandyplanen tar han ett stort ansvar för sektionen med bland annat vara föreningsdomare, ställa upp och hjälpa till vid A-lagsmatcher, pantamerainsamlingar m m.

Ungdom. Sigrid Hacker

Sigrid kommer till både träning och match med en positiv inställning och ett gott humör. Hon är en spelare som berömmar och uppmuntrar sina lagkamrater i både med som motgång och får nya lagkamrater att känna sig extra välkomna. Sigrid är också en riktigt duktig spelare med en grymt bra vänsterfot.

Äntligen genomför vi nu RSK:s ledarutbildning

RSK har haft som tradition att med jämna mellanrum genomföra en föreningsgemensam ledarutbildning för alla ledare. De senaste åren har all planering för detta flyttats fram när pandemin stoppat all normal verksamhet i klubben.

Under hösten kan vi glädjande nog göra verklighet av planerna. Vi samarbetar med idrottsrörelsens utbildningsorgan RF-SISU Västra Götaland som stöttar i planering och finansiering. Målsättningen är att utbildningen skall ge föreningskunskap, insikt i ungdomars villkor inom idrott samt inte minst stärka banden mellan ledare inom de olika sektionerna. Jag tillsammans med huvudstyrelsen vill därför att du som enskild ledare prioriterar utbildningen och redan nu bokar in tiderna i din almanacka.

Utbildningen delas in i följande pass:

Upstartskväll

20 okt kl 18:00-20:00 : Tidigare Elfsborgspelaren och landslagsmannen Anders Svensson föreläser tillsammans med sin fru Emma som är sakkunnig inom barn-och ungdomsidrott hos SISU. Temat är hur man inkluderar barn och ungdomar i träningen, sunt ledarskap samt vikten av att ha roligt när man idrottar

Träff nr 1

2 nov kl 18:00-20:00 : Uppdatering av RSK:s organisation, rutiner och värdegrund. Medverkande representanter från styrelserna.

Träff nr 2

17 nov kl 18:00-20:00: Föreläsning av John Dohlsten som har en magisterexamen inom idrottsvetenskap och är forskare inom barn-och ungdomsidrott. Temat är hur man behåller ungdomarna inom idrotten.

Samtliga utbildningstillfällen genomförs i Viskaforsskolans matsal och det serveras fika med smörgås. Anmälningrutinerna kommer att skötas genom Anita på kansliet och vi återkommer om detta.

Välkommen till tre givande kvällar där vi gemensamt tar steg mot ett ännu starkare RSK och ger dig som enskild ledare verktyg och insikter. Tillsammans verkar vi för utvecklingen av hela Viskaforssbygden.

Leif Kuusela

Äntligen en jubileumsfest

Lördagen den 17 september firar vi att RSK har fyllt 90 år.

Efter att vi fått skrinlägga planerna flera gånger med anledning av pandemin kan vi äntligen se fram emot fest.

Huvudstyrelsen bjuder in medlemmar med respektive till en kväll fylld med mingel och gemenskap, sång, musik och dans, historiska tillbakablickar samt middagsbuffé med tillbehör.

Boka in kvällen redan nu.

Lokal och tider kommer att framgå i inbjudan med möjlighet till anmälan som kommer inom kort.

Varmt välkomna!

Huvudstyrelsen RSK

Två utegym!

I samarbete med Borås stad har Viskaforsbygdens ordsråd, Svaneholms Byalag och ideella krafter byggt två utegym. Ett i Svaneholm som nu är klart. Det ligger mellan Bogrydsjön och Svanehov. Ett i Viskafors på Sven Eriksonsvallen. Just nu pågår där grävning och montering. Välkomna att ge era kroppar en välbehövlig träning!



Foto: Jan-Åke

Viskaforsbygdens Dag

Även i år kommer vi att fira Viskaforsbygdens dag! Boka in lördagen den 10 september. Naturligtvis kommer föreningar och företag finnas på plats. Viskaforsbygdens ordsråd har nu 54 medlemmar.

RSK kommer finnas på SE-vallen och vid Viskaforshallen. Det blir full fart liksom föregående år!

Välkomna!

Viskaforsbygdens ordsråd



Foto: Jan-Åke

Fortsatt uppåt för våra tipspromenader!

I höstas kunde vi konstatera att efter en trög start så ökade intresset och totalt hade vi i höstas 272 deltagare. Under våren fick vi en bra start med 50 - 60 deltagare och en liten nedgång till ca 40 i slutet av perioden. Sammanlagt blev det under våren 360 deltagare. Ett utmärkt resultat. Vi är på uppgång!

Ett stort tack till alla ni som genom era insatser gjort detta möjligt!

Som vanligt hoppas vi få återkomma när höstens promenader drar i gång. Sannolikt i slutet av september.

Jan-Åke



Det råder ingen tvekan om att OL:s sidor är späckade med bilder detta nummer. Världscupen i orientering ägde rum under Kristi Himmelfärdshelgen och mobilkameran fick jobba hårt. Det var ju "kändistätt" både här och där. Helgen bjöd både på omväxlande väder, spänning och upplevelser utöver det vanliga. Det är ju inte varje dag eliten kommer och hälsar på! Men lika viktigt som våra världsstjärnor är ju våra blivande stjärnskott – våra orienterande ungdomar. 19 maj var det avslutning i ungdomsorienteringen vid Storsjögården. Boråsklubbarna kom på besök och i mixade lag samlades det poäng i "Rävjakten". Bra jobbat allihop! Vi hoppas ni hade det kul trots de gigantiska mygg som vaknade till liv denna kväll. Backar vi ytterligare några veckor så hade vi ju vår egen tävling, närmare bestämt på Valborgsmässoafton. Även här får bilderna visa hur vår dag såg ut.

Vi passar även på att slå ett slag för Naturpasset 2022. Vill du ut i skog och mark med karta och leta efter kontroller – då är det bara att skaffa dig ett naturpass och sätta igång! Frisk luft och motion ingår i priset.

Nu återstår bara att önska er en skön sommar. Glöm inte att bada, äta glass, ligga och slappa i hängmattan, njuta av solen, gå långa sköna promenader och umgås med nära och kära. Det är liksom det som gör sommaren.

Linda Wåkerås

Natt-7:an 10 februari

Att ge sig ut i skog och mark för att ta sig an en orienteringsbana skapar eufori. Att göra det i mörker med pannlampa innebär ytterligare en dimension. Visst, man lägger banorna lite annorlunda, men det blir ändå lite knepigare än i dagsljus. Tappar man bort sig är det mycket svårare att läsa in sig igen, så det vill till att ha koll hela tiden. Då kan det kännas bra att det finns andra "ljushuvuden" lite här och var, så man inte känner sig helt utlämnad åt mörkrets makter.

Denna kulna februarikväll var det drygt 50-talet lystna orienterare i alla åldrar som antagit utmaningen. Samling vid SE-vallens nya fina lokal. Fyra startgrupper med banor mellan kort/lätt och lång/svår. Start mellan idrottshallen och hyreshusen, och sedan gick banorna i skogsområdet mellan Fagersberg och Skansen. I synnerhet boende på Brunnsvägen fick ett extra ljusskådespel mellan husraderna denna kväll alldeles gratis! Mål på SE-vallen såklart med ingång genom gångtunneln och en långspurt runt planen.

Alla lyckades ta sig lyckligt och väl i mål utan större malörer, och vi fick återigen mycket beröm för arrangemanget av deltagarna. Tack för det säger tävlingsarrangörsgänget!

Ake Johansson



Startklart!



Rusning



Ett Hestragäng



Urban, vår IT-klippa

Foto: Inge Torpås

Gödseldax



Foto: Gert Johansson

RSK-träffen 30 april

Äntligen fick vi arrangera vår efterlängtade tävling! Pandemin satte stopp flera gånger, men nu kunde vi löpa linan ut denna gång. Arenan var vid Viskafors brandstation och starten uppför alla höjdmeter ovanför Viskafors gamla kyrka. Vädret var med oss och då blir ju det mesta riktigt bra! Alla funktionärer var taggade till tänderna och de gamla takterna satt i trots uppehåll på arrangörsfronten. Vissa funktionärer var nya på sin post, men klarade det galant!



Det är en härlig syn när arenan börjar fyllas med folk!



Startpersonalen har genomgång och är snart redo att ta emot löparna.



Det är brant till start... Bara "kyrkebacken" gav nog lite mjölksyra... Tur att vi hade en skylt som uppmanade till låg växel och låg fart. Eller gick det ens att gå på hög växel uppför?!



Susanne Skogman, Claes Hämborg och Emil Eksberg hjälpte till vid direktanmälan.



Efter målgång, eller innan start för vissa, behövdes säkert lite påfyllning. Serveringspersonalen var redo som alltid!



Speakerteamet bestod av Stefan Scherman, Magnus Wåkerås och Agnes Wåkerås.



Vatten är ett måste för svettiga orienterare!
Magnus Löfstrand och Kent Johansson
poserar vid vattenbehållaren.



I datavagnen gäller det att allt
går smärtfritt! Urban Ringström
försöker släta ut de djupa vecken i
pannan och David Johansson har
fullt fokus.

Går det riktigt bra ute på
banan så kan man få träffa
prisutdelarna Gunnar Bylund
och Margareta Malmberg
Johansson efter målgång.



Allt som inte får hända måste man
ändå förbereda sig på. Sjukvården
är en viktig del när någon skadar
sig eller om något annat allvarligt
inträffar.



Även de minsta orienterarna måste tas om hand
på en tävling. Elin och Jonas Hedegård fixade
Knattekmatet!



Banläggare Lennart
Josefsson pustar ut i
fjölårsgräset. Det är
mycket som ska klaffa
en sådan här dag.

Vill du se mer av tävlingen och kolla in vad vi gjorde denna dag? Ett tips är att kolla in Instagram – rydboholmsskorientering och Facebook – Rydboholms SK Orientering. Där kan du få se hur det går till när startpersonalen gör sin sedvanliga starttraket och du får också se vinnarna i några av ungdomsklasserna. Följ oss!

Linda Wåkerås

Ungdomsavslutning 19 maj

Denna myggrika majkväll bjöd RSK in till "Rävjakt" för både våra egna ungdomar i sektionen samt Boråsklubbarna. Det var våra ungdomars sista träning för denna termin och så att säga lite annorlunda träning än vanligt, åtminstone mer deltagare än vad de brukar vara vana vid. Det var ett taggat gäng som fick förklarad upplägget för sig. När starten gick sprang bokstavligen alla åt olika håll. Men det var meningen. Olika banor och olika svårighetsgrad spred ut ungdomarna i alla väderstreck. Dessutom skulle de jaga en "gammal räv" mellan kontrollerna. Ja, det var alltså en vuxen/äldre ungdom som de skulle få tag i. Och det var nog den lättaste biten... Gamla rävar må vara listiga, men inte så snabba, eller?

Linda Wåkerås



Foto: Linda

Två yngre rävar; Nelly Boersma och Erik Eksberg. I bakgrunden ser ni "gammelräven" Linda Larsson.



En del av rävjägarna börjar bli redo för start.



Kvällen avslutades på bästa tänkbara sätt för syskonen Bergstrand. Edith och Valter fick RSK OL:s flitighetspris för idogt tränande under 2021. Grattis säger OL-sektionen!

Välkommen till Naturpasset 2022

Härmed erbjuds ett ypperligt tillfälle till inspiration att komma ut i vår vackra natur, utöver att du får motion och lite extra övning i orientering.

Två nya områden i år, dels i Viskafors, dels i Rydboholm, med detaljerade kartor.

Försäljning av mappar med karta och information finnes på RSK:s kansli samt på Tempo, Viskafors.

//RSK orientering



Världscupen i orientering, Borås

När du läser detta har världscupen i orientering ägt rum i Borås. Jag och många med mig har varit funktionärer under dessa fantastiska dagar. Förutom RSK har det också varit Borås GIF, Bredareds IF, Hestra IF och IK Ymer som varit med och arrangerat. Det har vimlat av funktionärer på alla möjliga uppdrag och alla har gjort sitt yttersta för att löpare och ledare från ungefär 25 länder ska ha fått ut det bästa av dagarna i Borås under Kristi Himmelfärdshelgen.

Undertecknad fick damma av engelskakunskaperna och huserade i Event Centre där det kom frågor om allt möjligt. Sedan går det ju inte att undgå att bli "starstrucked" när den flerfaldige världsmästaren Thierry Georgiou dyker upp och ska hämta ackrediteringar till sitt lag. Eller när bröderna Hubmann från Schweiz slår sig ner i trappan i Textile Fashion Centre och chillar lite medan deras ledare fixar träningskartor hos oss.

Ja, de är helt vanliga människor, men visst är det ändå lite coolt? Man har ju bara sett dem swischa förbi på TV-skärmen hemma liksom. Och nej, jag var inte så till mig så att jag slängde mig fram med mobil och bad om en selfie. Det skötte yngsta dottern i stället. Hon fångade Tove Alexandersson för både bild och autograf.

Hur som helst, njut av de bilder som vi har fångat under denna världscup. Vi hoppas att så många som möjligt fått uppleva stämningen i Borås dessa dagar och att orienteringen har fått lite "luft under vingarna" och uppmärksamats som en publiksport. Tack vare tekniken är vi inte längre gömda mellan granarna i skogen. Sprintloppen på Byttorp, Sjöbo och Borås city bjöd på tempo, spänning, väl synliga kontroller och löpare mitt bland allmänheten på gator och torg.



I Textile Fashion centre upprättade vi världscupens Event Centre. Här delades det ut ackrediteringar, träningskartor, svarades på omöjliga frågor, laminerades skyltar och mycket mer. Allt mellan himmel och jord med andra ord! Susanne Skogman buntade ihop träningskartor som hämtades av lagledarna för respektive land.

Linda Wåkerås



På Sjöbo torg gick första sprinten av stapeln. I det mobila Event centre på plats fick Stefan Eksberg sig en pratstund med Maria Krafft Helgesson.



Media var såklart på plats, och då även TV. Två stora lastbilar med ett riktigt "rättbo" av kablar står här utanför Bäckängsskolan på tävlingens sista dag.



Fullt av löpare i målfällan nedanför Bäckängsskolans trappa. Stafetten är snart slut och stämningen är på topp!



Gustav Bergman och Selma Wåkerås fastnade på Pelle Boersmas kameran



Bakom varje framgångsrik orienterare står ett gäng stadiga funktionärer! Det blåste så pass vid prisutdelningen på Sjöbo Torg att det behövdes några extra händer att hålla skärmarna på plats bakom vinnarna. Ni kan ju föreställa er hur det såg ut framifrån med några fingrar här och var på den annars reklamrydda tygskärmen.



De svenska TV-kommentatorerna Jakob Hård och Mats Troeng vädrade frisk luft efter tävlingens slut. Vi kunde bara ana dem i deras lilla vita vagn under tävlingarna där dataskärm efter dataskärm stod på rad. Mycket att hålla koll på med andra ord!



- Tove, kan jag få ta en bild med dig?

Och visst kunde världsstjärnan Tove Alexandersson tänka sig det. Selma Wåkerås blev alldeles överlycklig. Dagarna innan lyckades hon få Toves autograf också, så detta var ju liksom grädden på moset.



Svenska herrar på väg in mot målet på PA Halls Terrass. Det gick undan kan jag lova!



Någon ska ju skriva alla diplom också. Det blev jag! Svårstavad namn, lag, placeringar, datum och typ av lopp. Allt skulle med. Invärtes var jag lite darrig, men handen var stabil som tur var!



Upploppet började med trappan till PA Halls terrass och Gustav Adolf-kyrkan i bakgrunden. Segt kan man tycka, men löparna tog den i några få snabba kliv.



Blommor delades ut till de som nådde prispallen! Lite extra stolt kan vi konstatera att de tjusiga buketterna kom från Wedbergs Blommor i Viskafors! Extra kul att ett lokalt företag fick synas i världscupsammanhang



Att bygga en start kräver samarbete och det gäller att hålla tungan rätt i mun. Eller hur Hans Skogman (i mitten)?



Det fanns som sagt massor av uppgifter att ta tag i. Här har Bosse Josefsson (till höger) en postering iklädd reflexväst.



Det var inte bara eliten som sprang. Två så kallade publiktävlingar hölls också. En vid området runt gamla I15 och en vid Byttorps IP. Intresset var stort. Den som hölls vid I15 drog cirka 1 000 startande. Kul!



Så här kunde en kontroll se ut i stadsmiljö. En tjej i Spaniens landslag är på väg fram för att stämpla.



Foto: Linda Wåkerås, Linda Larsson, Selma Wåkerås, Pelle Boersma

När söndagskvällen kom och allt var över var vi nog rätt slitna och trötta allihop, även Tove Alexandersson. Utan att veta helt säkert så kan jag nog säga att vi somnade med ett leende på läpparna allihop. Det var helt klart ett lyckat arrangemang!

Serieseegrare

Det var stort jubel efter sista matchen när P15 obeseprat vann sin serie. Många supportrar hade tagit sig till Herrljunga för att fira grabbarna efter slutsignalen. Laget tog 44 av 48 poäng vilket var med god marginal ner till tvåan.

Lagets stabilitet och jämnhhet bekräftades även av att man vann 35 av 48 perioder och förlorade bara 5. Laget består av en bas med spelare födda 2006 men under säsongen var det även regelbundet spelare både ett och två år yngre med i laget.



Foto: Malin Caron

Längst bak ledarna: David Askenvik, Pelle Boersma och Fredrik Green.

Bakre raden: Olle Göransson, Robin Södergren, Linus Green, Patrick Winblom, Anton Askenvik, Neo Caron, och Timmy Boersma.

Främre raden: Vincent Pihlqvist, Rodrick Ahlström, Liam Gunnarsson, Eddy Lindén, Elias Jardemo och Hugo Gregow.

Målvakter: Ludvig Gunnarsson och Simon Ahlgren.

Med i truppen under året var även Emil Eriksson, Elias Falkehed, Wille Emanuelsson, Oliver Gunnarsson och Mio Hermansson.

| | | | | | | | | |
|----|----------------|----|----|---|----|--------|------|-----------|
| 1. | Rydboholms SK | 16 | 14 | 2 | 0 | 119-43 | 76 | 44 |
| 2. | Fristads GoIF | 16 | 12 | 2 | 2 | 116-60 | 56 | 38 |
| 3. | Fritsla IF | 16 | 11 | 4 | 1 | 99-35 | 64 | 37 |
| 4. | IBK Elfhög | 16 | 8 | 2 | 6 | 132-90 | 42 | 26 |
| 5. | Södra Vings IF | 16 | 6 | 2 | 8 | 76-100 | -24 | 20 |
| 6. | IBF Horsby | 16 | 5 | 3 | 8 | 92-109 | -17 | 18 |
| 7. | Hestrafors IF | 16 | 3 | 4 | 9 | 74-113 | -39 | 13 |
| 8. | Kinna IBK | 16 | 1 | 2 | 13 | 58-108 | -50 | 5 |
| 9. | Sandareds IBS | 16 | 1 | 1 | 14 | 50-158 | -108 | 4 |

A-lagets kommande hemmamatcher

Kom ner och heja på vårt A-lag.

Vi grillar hamburgare varje A-lags match.

| | | | |
|---------|---------|-------|-----------------|
| Torsdag | 16/6 kl | 19:30 | Nossebro IF |
| Onsdag | 6/7 kl | 19:00 | Gällstads FK |
| Måndag | 15/8 kl | 19:30 | Göta BK |
| Torsdag | 18/8 kl | 19:30 | Sandareds IF |
| Fredag | 2/9 kl | 19:00 | Dalsjöfors Golf |
| Lördag | 17/9 kl | 16:00 | Skeplanda BTK |
| Lördag | 1/10 kl | 16:00 | Skene IF |



Stöd RSK Innebandysektion och vår verksamhet

***Spara era pantburkar svenska som utländska, kom och lämna vid
Viskaforshallen på angivet datum. Vi kan även hämta innan så hör av er om
ni behöver upphämtning.***

Söndag den 3 juli kl 14:00-17:00

***Behöver du upphämtning eller har frågor
hör av dig till
Mia 0735-599640***

***Tack på förhand!
Styrelsen i RSK:s innebandysektion***

Nu börjar det märkas att det snart är sommar, träden är gröna, vädret lite varmare och styrkepassen har flyttat ut. Vi har haft 4 härliga pass uppe vid Sportstugan, vi klarade oss från regnet alla fyra onsdagar. I år hade Cajsa och Sara planerat onsdagarna med ett pass med Tabata, ett konditionspass med mycket spring, Cirkelpass och kortleken som är styrkeövningar varvat med backintervall. Det har varit mycket bra och roliga pass (jo vi tycker det är roligt trots att vi gnäller lite ibland). Det är i alla fall väldigt speciellt och stretcha till fågelkvitter efter passen.



Ett cirkelpass i det gröna

Vårterminen har varit min första där jag varit ledare tillsammans med Charlotte. Jag vill tacka er för all energi ni gett jag tycker det har varit otroligt givande att planera och genomföra passet ihop med Charlotte. Nu ska vi försöka hitta några nya låtar och rörelser till nästa termin.

Nu önskar vi er en härlig sommar med sol, bad och lite träning mellan varven.

Vi startar våra gympa och styrkepass igen v 36.

Måndagar medelpass i Idrottshallen kl. 19-20 ledare Charlotte och Camilla.

Onsdagar styrkepass i Idrottshallen kl. 19 – 20 ledare Sara och Cajsa.

Vattengympan flyttar tillbaka till sin gamla dag tisdagar kl. 18-19 men som tidigare behövs föransmälan då platserna är begränsade i bassängen. Ring Anita på Kansliet. Ledare för vattengymnastiken är som vanligt Lena.

För att vara med och träna behöver du vara medlem i RSK medlemsavgiften för 2022 är 275:-.

Terminsavgift 200:-/termin. Då får du träna både måndag och onsdag.

Vattengympan har också en terminsavgift på 200:-/termin.

Kom ihåg att var och en tränar och gör rörelser efter sin egen förmåga.

Hoppas vi ses igen efter sommaren.

Camilla

**Följ oss gärna på instagram - [rskgympa](#).
Facebookgrupp - [Rydboholms sportklubb Gymnastik](#)**



Uppvärmning en måndag.



*Kortleken två olika övningar
antal repetitioner beror på vilket*



*Kortleken. Backintervall efter 6
övningar*



Stegen station 1. Man börjar med 10 repetitioner springer till nästa station. Här räknar man ner till man kommer till 1 repetition då är det dags att börja med ny övning och 10 repetitioner



Stegen andra stationen. Här gör man 1 repetition, springer sedan tillbaka. På denna sida räknar man upp till man gör 10 repetitioner då byter man övning



Foto: Camilla

Sista måndagspasset. Diplom delas ut till flitiga deltagare

SÄKER OCH TRYGG FÖRENING



 BORÅS STAD

Grattis

80 år

14 jul Lars Andersson
28 aug Lilian Dahl

70 år

17 aug Lennart Håkansson

60 år

11 aug Håkan Olsson

50 år

27 jul Johan Krii

30 år

9 jul Elin Lassila

20 år

22 aug Alfred Larsson

***Ett fyrfaldigt hurra
för dessa!***

PS. Ni som står på "tur" att fylla år och inte vill bli omnämnd på detta sätt, hör av er till kansliet. red.

Kvartalets Kluring

Kvartalets Kluring som är konstruerad av Jan-Åke Nygren.

Först rätta inlämnade dragna svar (det räcker med bara svaret) belönas med 1/2 kg kaffe som sponsras av Jan-Åke.

Svaren kan mejlas till kansliet, kansliet@rydboholmssk.se eller lämnas på telefon till kansliet, 033-29 11 70. senast 30 juni.

Lösningen redovisas i Raketen 3-2022.

Kluring 2-2022

Gert som i sin ungdom praktiserat som "dealer" på maffians casino Caesars Palace i Las Vegas arrangerade RSK:s årliga stötpokerafton i Storsjögården. Vid finalbordet fanns tre hårdkokta lirare kvar nämligen Brolle, Pära och Åke vana vid nattliga cigarröktfyllda lokaler från sin ungdom.

Gert delade ut första given med 5 kort och enligt Guinness rekordbok hade nedanstående aldrig hänt tidigare.

Åke fick **kunglig färgstege** som är 10, knekt, dam, kung, ess i samma färg.

Pära fick **vanlig färgstege** (kunglig färgstege ingår inte).

Brolle fick **fyrtalet** (fyra kort av samma valör)
Rent allmänt med 5 kort.

Hur många **fler** kombinationer finns att få **fyrtalet** än om man lägger ihop kombinationerna att få **kunglig färgstege** med kombinationerna att få **vanlig färgstege**?



Gert



Åke



Pära



Brolle

Rätt lösning Kluring 1-2022

Brolles siffra är b; Päras siffra är p; Åkes siffra är å

1. Siffersumman är 9 medför $b+p+å = 9$; $b+å = 9-p$
2. Sifferföljden är fallande och Päras siffra ligger exakt i mitten medför:

$$b-p = p-å; b+å = 2p$$

$$1, \text{ och } 2, \text{ medför } 2p = 9-p; 3p = 9; p=3$$

Tre möjligheter finns

4 3 2 jämnt (duger ej)

5 3 1 ojämnt (duger)

6 3 0 jämnt (duger ej)

Svar: Lottnumret är 531

Vinnare Kluring 1-2022 var Patrik Karlsson på Ögårdet.



Vi samarbetar med

www.rydboholmssk.se



Viskaforshem AB



CISZERE

THE FUTURE OF SCANDINAVIAN MENSWEAR

Bygg & Entreprenad

RAKETEN

Medlemstidning för
Rydboholms Sportklubb
Varbergsvägen 76
515 34 Viskafors
Tel 033-29 11 70
e-mail:
kansliet@rydboholmssk.se

Ansvarig utgivare:
Cai Mellstedt
e-mail: c.mellstedt@hotmail.com

Redaktion:
Cai Mellstedt
Anita Erixon

Hemsida: www.rydboholmssk.se
Bankgiro: 5094-7514

Tryck:
Stema Specialtryck AB

Rydboholms Sportklubb
Varbergsvägen 76
515 34 Viskafors

B



RYDBOHOLMS SPORTKLUBB