

RAKETEN

RYDBOHOLMS SPORTKLUBB



Medlemstidning
Nr 4 2024
Årgång 30



*God Jul och
Gott Nytt År*

*önskas alla
Raketensläsare*



I detta nummer bl a:

- sid 3 Information från Huvudstyrelsen
- sid 4 Ordförandeord
- sid 7 OL
- sid 12 Innebandyn
- sid 18 Gymnastiken
- sid 19 Fotbollen



Säker och trygg förening
certifierad av

 BORÅS STAD

Du har väl köpt vår fina supporterlott?

Om du ännu inte köpt någon lott kontakta någon ledare eller kansliet.

Dragningar sker 1:a onsdagen i månaderna januari-maj samt slutdragning onsdagen den 4 juni 2025.

Vinster vid månadsdragning (5 st): 1 st 1 000 kr och 12 x 500 kr.
Slutdragning (juni): 1:a vinst 6 000 kr, 2:a vinst 5 000 kr, 3:e vinst 4 000 kr, 4:e vinst 3 000 kr, 5:e vinst 2 000 kr, 6:e vinst 1 000 kr, 7:e -24:e vinst 500 kr vardera.

Lottpris: 200 kr.



Behöver ni lokal till bröllop, fest eller konferens?

Storsjögården har plats och porslin för 60 gäster.

Lokalen är ljus, fräsch och ligger i 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:

- **Projekt utbyte ljusarmaturer elljusspår:**
Återstår slutredovisning till Sparbankstiftelsen och Borås Stad. Spåren är nu tända må-to från skymning till 21:00
- **Utbildning om barn med NPF-diagnoser:**
En ytterligare omgång kommer att hållas i höst.
- **Utbildning SISU. Motverka sexuella övergrepp:**
Genomförd 21 oktober 2024. 24 deltagare från RSK.
- **Ekonomi:**
Ackumulerat resultat för hela föreningen per oktober är – 354 351 kr. I detta ligger betalning av faktura för utbyte armaturer elljusspår där RSK erhåller bidrag.
- **Läget fotbollen:**
En ny juniortränare är på gång att kontrakteras för nästa säsong. Det jobbas på en ny högtalaranläggning på SE-vallen. Sektionen för upp frågan om digitala medlemskort på bordet.
- **Läget IB:**
U-lag startas upp till kommande säsong. Samma lagledare för A-laget som förra året och det

finns en instagramsida. Det kommer att säljas julbingo och julkalendrar i år på samma sätt som tidigare.

Sektionen har fått bidrag från Orsrådet till uppdatering av matcharrangemang.

- **Läget OL:**
Avslutning kommer att genomföras under mitten av november. Arbetsdag genomförd den 22 september.
KM i orientering genomförd i Bollebygd den 12 september.
DM har genomförts i Kullingshov där RSK vann stafett H 21 och blev trea i kombinationslag H12 med Bredared.
- **Läget gymnastik:**
Gympan startat i stora och lilla gymnasalen. Vattengympan startat i skolans simhall.
- **Workshop orsrådet:**
Orsrådet har bjudit in föreningar och företag till en workshop lördagen den 9 november mellan 10:00 och 16:00 under temat "hur håller vi ihop och utvecklar Viskaforsbygden". Lokalen är Storsjögården.
- **Dialogforum lokaler FoF :**
FoF har inbjudit till diskussion om föreningars önskemål och behov kring lokaler den 7 november.
- **Mental träning för aktiva:**
IB avser att genomföra en utbild-

ning kring mental träning under hösten. Fotbollen är intresserade av att vara med. Maria jobbar vidare på detta tillsammans med SISU.

- **Hjärtstartare:**
Gymnastiken har rest frågan om hjärtstartare i lilla gymnasalen. Optimalt vore en hjärtstartare på respektive ställe, Storsjögården, stora gymnasalen/SE-vallen och lilla gymnasalen. Frågan får följa med i kommande diskussioner.
- **Förfrågan från Orsrådet om medverkan på SM-veckan 2025:**
Orsrådet har ställt frågan om RSK kan ha idéer för medverkan kring aktiviteter en helg i februari i anslutning till SM-veckan. Initiativet är lovvärt men styrelsen bedömer att det i dagsläget är svårt att engagera redan fullt upptagna idéella krafter.
- **Avstämning av aktivitetsbidrag:**
Våren 2024 har RSK fått 5 540 kr mindre i aktivitetsbidrag jämfört med våren 2023. Totalt bidrag statligt och kommunalt uppgår våren 2024 till 168 966 kr.

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.

KANSLIETS ÖPPETTIDER

Måndag 13:00-18:00

Tisdag 13:00-18.00

Onsdag Stängt

Torsdag 13:00-17:00

Fredag 13:00-15:00

Ordföranden har ordet

JULEN ÄR HÄR är en julballad från 1980-talet skriven av Billy Butt och text av Sölve Rydell.

Stjärnorna, faller i natten nu
himlarna sänker sig
ner över jorden
Och när stjärnans bloss
tänder sitt ljus hos oss
brinner en låga klar
i hela Norden

Och jag vill
tända en stjärna till
den som har frusit och gått vill i världen
För den som inte finns hos oss
tänder vi nu ett bloss
brinner en låga klar
Kom hit, här är den



Julen närmar sig med stormsteg och förknippas för det mesta med ett lugnare tempo. Men det kan också förknippas med stress och upplevda krav för att fylla många förväntningar. Det har nog blivit så i vårt moderna samhälle där det materiella tillmättes stor betydelse och kommersen är ivrig påhejare.

Kanske kan vi för en stund uppleva det lugna genom att blunda och låta tanken sväva i tacksamhet.

Tacksamhet över att få bo i ett land där fred alltjämt råder, tanken får vara fri, samhället hjälper oss när vår kraft sviktar och vi kan nå våra mål efter allas egen förmåga.

Tacksamhet kan du på det enklaste sättet symbolisera genom julen 2024.

Tända ett ljus för den som frusit och gått vill i världen,
för den som inte finns hos oss, och säga,
kom hit här är den.

Jag tillönskar alla läsare det lugna till julen 2024.

Leif Kuusela



Regnig höst och få deltagare på våra tipspromenader!

Hösten 2023 hade vi 325 deltagare på våra tipspromenader. Men årets höstsäsong har varit en missräkning. Endast 210 deltagare. En gång kom vi upp till 45 deltagare och en regnig rusksöndag kom det bara 5. Våren var ju tyvärr heller inte så bra med 227. Detta innebär att under 2024 har vi totalt haft 437 deltagare. Under 2022 och 2023 var motsvarande siffra 651 och 580.

Efter jul och nyår börjar vi titta mot vårsäsongen. Jag hoppas även då att få hjälp av vårt eminenta men delvis åldrande nätverk! Därför vill vi ha in nytt och yngre blod i nätverket. Vi söker efter er som är 55-60 år och uppåt. Som kanske varit aktiva i RSK men barnen har slutat att idrotta. Vi behöver er i Storsjögården. Det gäller en söndag på våren och en på hösten. Min erfarenhet är att ni kommer att ha trevligt och möta en mängd glad, trevliga och positiva människor. Den gruppen är våra deltagare på promenaderna. Räkna med start under mars månad!

Ni som är intresserade av att hjälpa till? Hör av er till mig! Mobil: 0708-19 44 48

Stort tack till såväl deltagare som arrangörsnätverk!

God Jul och Gott Nytt År!

Jan-Åke

Gåva av pappersmuggar

Vi har av Rexel erhållit 2 000 pappersmuggar. Dessa muggar kommer nu till användning vid servering av olika drycker av sektionerna.

Rxel är ledande elgrossist som har olika lokala säljkontor bl a i Borås.

RSK tackar för gåvan.

Caí



Foto: Caí

Vi vill väl ha en vit vinter?



Foto: Caí

RSK på Viskaforsbygdens Dag

Som vanligt deltog RSK på Viskaforsbygdens Dag.

Fotbollen hade de populära hoppborgarna samt servering på SE-vallen och Innebandyn hade lotteri, hamburgare och elektronisk tjur utomhus samt "prova-på"- innebandy i hallen.

Caí



Hampus Eliasson (spelare), Fredrik Green (tränare)
från A-laget och Pelle Boersma

Borås Ungdomspris

Under säsongen tävlar våra ungdomar om Borås Ungdomspris där de sammanlagda resultaten läggs ihop.

I D16 blev Edith Bergstrand 3:a och i H12 blev Valter Bergstrand 2:a.

Priserna delades ut i samband med säsong avslutningen O-Event i Borås.

Stefan



Foto: Stefan



Kläder

Nu är den nya webbshoppen för kläder öppen för beställningar.

I blått nedan är webbadressen till butiken och lösenordet.

Webbadress:

https://custom.truestorysport.com/en/store/rydboholms_sk

Lösenordet för webbshoppen är följande: RYDBOHOLMS2023

Eventuella frågor skickar ni till Stefan Eksberg eller Magnus Wåkerås.

Kontakt:

stefaneksberg@outlook.com

magnus.wakeras77@gmail.com

Stefan Eksberg

Energieffektivisering av Rydboholms SK:s elljusspår vid Storsjögården, Viskafors

Rydboholms SK har sökt och fått beviljat energieffektiviseringsstöd av Borås Stad och Sparbanksstiftelsen Sjuhärad gällande energieffektivare belysning för vårt elljusspår vid vår sportstuga, Storsjögården.

Hos oss i RSK-orientering har under ett par år vår arbetsgrupp, spår- och leder, jobbat med frågan om framtidens elljusspår. Detta arbete var färdigt under sen höst 2023. Den stora utmaningen som kom fram i detta arbete var frågan kring belysningen. Nuvarande belysning sattes upp 1989 i samband med bygget av elljusspåret och dess armaturer var inte energieffektiva.

Samtidigt kom information från Borås Stad att det gick att söka bidrag för att energieffektivisera idrottens verksamhet och dessutom kom Sparbanksstiftelsen Sjuhärad ut med en extra ansökan till stiftelsen gällande energieffektivisering av ideella verksamheter.

Huvudstyrelsen i RSK tog då beslut att tillsammans med orienteringssektionen ta fram underlag för att kunna ansöka om bidrag från Borås Stad och Sparbankstiftelsen Sjuhärad.

En arbetsgrupp bildades bestående av ordförande Leif Kuusela, kassör Lena Åsegård, OL:s ordförande Stefan Eksberg samt Carl-Erik Wahlfridsson och Magnus Lennartsson från OL som sakkunniga.

Gruppen kom fram till att Myrås EL blev vår samarbetspartner och i januari 2024 lämnade Leif Kuusela in bidragsansökan till Borås Stad och Sparbanksstiftelsen Sjuhärad.

I mars 2024 fick vi positivt besked både från Borås Stad och Sparbanksstiftelsen Sjuhärad och arbetet med att byta våra armaturer mot nya energieffektiva armaturer planerades in att genomföras i mitten/slutet av september. Under våren/sommaren provmonterades olika armaturer så vi fick möjlighet att kunna jämföra ljusbild och val av armatur gjordes.

Armaturbytet av ca 140 armaturer genomfördes som planerat och efter diverse utmaningar med klockinställningar så har vi nu ett fint ljus på vårt spår.

De nya armaturerna är så mycket energieffektivare vilket har gjort att vi därför kan ha elljusspåret tänt fler dagar. Från och med 1:a november så är nu elljusspåret tänt måndag-torsdag från mörkrets inbrott till kl. 21.00. Så fort vi har tillräckligt med snö för skidåkning så kommer tiden spåret är tänt utökas med fredagar från mörkrets inbrott till kl. 21.00.

Rydboholms SK vill tacka våra bidragsgivare Borås Stad och Sparbanksstiftelsen Sjuhärad för att ni möjliggjort vårt armaturbyte.

Vi vill även tacka Jan Espeling och hans medarbetare på Myrås EI för all hjälp.

Sist men inte minst vill vi tacka Magnus Lennartsson och Carl-Erik Wahlfridsson för att ni bidragit med all er yrkeserfarenhet.

Stefan Eksberg

Bilder från arbetet



De nya armaturena är på plats



Nedmontering av de gamla armaturena



Robin och Casper från Myrås El

Foto: Cai Mellstedt



Uppsättning av de nya armaturerna



Magnus Lennartsson



Carl-Eric Wahlfridson



Foto: Stefan Eksberg

Calle vid vändpunkten på elljusspåret med vårt nya lyse tält

Rapport från OL-sektionen spår och leder vad som hänt i höst!

Arbete med nya lampor runt elljusspåret är nu på plats med det senaste inom belysning för elljusspår. Detta innebär bättre ljus och att vi sparar energi tack vare ledlampor.

Passa på att testa nu när mörkret faller på med en skön löprunda i det nya ljuset. Alla stolpar är dessutom besiktigade enligt de regler som gäller för elljusspår.

Vindskyddet och grillplatsen vid Storsjögården är nu uppdaterad med ny grillgrop och nya bänkar. Denna uppdatering har varit på gång under en tid i samråd med kommunens fritid och folkhälsoförvaltning. Eftersom merparten av alla som använder grillplatsen tillhör allmänheten har kommunen varit tillmötesgående med att fixa till det hela.



Foto: Cai

Orienteringssektionen gör tillsyn kring badplats och grillplatser varje vecka enligt schema bland medlemmarna . Därför snälla hjälp oss att hålla denna fina plats skräpfri och skadefri för alla kommunedelens besökare .

RSK Spår & leder

Du vet väl...

... att RSK OL finns både på Instagram och Facebook? Följ oss och ta del av stort som smått!

Du hittar oss under "Rydboholms SK Orientering".



Köp din bingoletto och stötta RSK Innebandy

Vi säljer julkalendrar, enkel- och dubbellotter till
uppesittarkvällen den 23 dec.

Kontakta det lag du vill stödja eller Mia 0735-59 96 40
martinssonmaria5566@gmail.com



Rydboholms SK
Innebandy



I härligt septemberväder stod vi och sorterade pant utanför hallen. Denna gång hade vi supermycket att sortera.
Tusen tack till er som lämnar.

Vi tar emot svenska burkar och Pet- flaskor även skadade burkar och flaskor utan etikett och utländska burkar.

Vill man stötta oss mellan insamlingarna kan man lämna in pant på Pantaexpress Lusharpan eller Boda och välja Rydboholms SK som mottagare av panten.



A-lagets återstående hemmamatcher säsongen 2024/25

Här kommer datumen för A-lagets återstående hemmamatcher denna säsong. Kom till Idrottshallen i Viskafors och stötta vårt A-lag!

fre	6 dec	2024	19:30	Rydboholm SK H2 - Fagerhult Habo IBK Ungdom H2
fre	10 jan	2025	19:30	Rydboholm SK H2 - Mullsjö AIS Utveckling
lör	25 jan	2025	15:00	Rydboholm SK H2 - Skövde IBF HA
fre	7 feb	2025	20:00	Rydboholm SK H2 - Fröjereds IBF Herr
fre	28 feb	2025	19:00	Rydboholm SK H2 - Tranemo IBK HII

(med reservation för ev. matchflyttar)

Jonas sprider innebandyn på nätet.

Jonas Stark har ett förflutet som ledare i RSK innebandy. Idag ser man honom oftast i hallarna när han filmar matcher som direktsänds på nätet. Många vittnar om att han är väldigt proffsig och uppskattar hans insatser.

När och varför började du med detta?

– Det började med att jag bad föräldrar filma våra matcher i P02/03 för nio år sedan där jag var ledare för min son Noels lag. När storebror Arvid spelade så var jag förälder och började filma matcher. Han gillade att titta på matcherna i efterhand och se sig själv. Men då var det inga livesändningar. För fyra år sedan gjorde jag de första livesändningarna via Youtube. I samband med pandemin så satte livesändningarna mer fart när publik inte tilläts att se matcher. Så det var väl våren 2020 skulle jag säga. Det var ett sätt för folk att följa sändningarna live.



Vilka lag och vilka matcher är det du brukar sända?

– Jag sänder Arvids matcher i Sandared i div 3 där han spelar, men även U-laget där Noel också gjort lite comeback. RSK i div 2 har jag sänt i alla år och försöker få med hemmamatcherna så ofta jag kan. Förra säsongen sände jag och kommenterade både Fristads damer och herrar i Allsvenskan. I år behövde jag minska ner lite så det får räcka med Fristads herrar i div 1.

Var kan man se matcherna?

– Alla matcher jag sänder hittar man på innebandy.tv som fungerar väldigt bra och är en stabil plattform som är lätt att hantera. För varje lag läggs matcherna även på YouTube så att spelare och ledare lätt kan se matcherna i efterhand.

Är det mycket jobb med det tekniska och annat praktiskt för att sända en match?

– Från början sände jag bara men sedan var det ett par andra ledare som tyckte jag skulle kommentera också. Det var ett stort steg och läskigt till en början. Numera så filmar jag, sköter skottstatistik, taggar höjdpunkter, resultat, utvisningar och klockan med effektiv tid (om inte min fru Marie hjälper mig) samt kommenterar. Ibland blir det för mycket men totalt sett väldigt roligt och en liten utmaning. Detta har väl blivit mitt sätt att se innebandy de senaste åren. Ipad och stativ följer alltid med när vi ska titta. Jag har byggt automatiska excelark som hämtar laguppställning från IBIS till matcherna så att jag alltid har aktuell laguppställning, tröjnummer, poängliga tillgängligt på en extra iPad när jag kommenterar sändningen. Vi kör även lite intervjuer före matchen och i periodpauserna. Många spelare och ledare tycker det är kul och ställer gärna upp. Jag försöker göra det seriöst men samtidigt tar vi det lättsamt. Men ja totalt sett blir det mycket prylar.

Det här delar av min utrustning:

12.9 tums iPad

Videostativ

Laptop för att se sändningen

Mikrofon för hallljud

2 st headsets

15 m kablage till intervju

Stativ med mixerbord

2 st Powerbanks iPad/laptop

Extra iPad för laguppställningar.

Dryckeshållare. Går åt mycket vatten när man pratar mycket.

Stege i Viskaforshallen då man måste komma upp högt för att se planen.

Vad jobbar du med - och vad gör du annars när du inte jobbar eller filmar innebandy?

– Jag arbetar som systemtekniker på ICA Banken i Borås. Så det är mycket teknik även på jobbet. Utanför jobbet så blir det väldigt mycket innebandy på helgerna. Efter varje match som jag sänder så lägger jag ca 1-1,5 timme på att klippa ihop höjdpunkter från matcherna. Klippen finns färdiga från matchen men behöver ändå klippas ihop. De är på 15-20 min då jag inte bara visar mål utan även avslut och räddningar. Detta tar mycket av min tid. Det har också varit ett bra sätt att utvärdera det jag själv säger under sändningarna för att försöka göra det bättre nästa gång. Sedan åker jag gärna längdskidor, löper och kör numera även gympass ett par dagar i veckan.

Det här är ju bara en hobby vid sidan av ditt riktiga jobb. Har du någon dröm att jobba med TV på heltid?

– Ja, det är bara en hobby som jag dock vill utveckla hela tiden. Det hade varit roligt att vara två som sänder varje match tillsammans, men det är väl ingen som är lika inbiten som jag... Sända TV är nog inte min grej på heltid. Redan idag skulle man önska att hinna läsa på lite mer om lag och spelare inför match men det räcker inte tiden till för. Jag tror mixen med arbete och sända lite på fritiden är bra. Nästa steg vore stöd för repriserna i appar som jag använder vilket hade höjt upplevelsen. När man väl har det så hade en projektor i hallen där samma repriserna kan visas varit riktigt coolt. Det hade nog höjt upplevelsen för publiken. Att köra intervjuer i högtalarna i hallen är också en möjlighet framöver. Att utveckla och alltid kunna göra lite mer och bättre är väl det som driver mig även om det numera finns en hel del som går på rutin jämfört med för ett par år sedan. Jag drar mig väl inte för att sända lag som jag inte sänt eller sett tidigare. Det brukar lösa sig.



Foto: Pelle

Pelle Boersma



Timmy på landslagsläger

En helg i oktober var 18-åriga Timmy Boersma på träningsläger med holländska herrlandslaget, som ska kvala till VM nästa höst.

Man hade ett gemensamt läger med landets juniorlandslag som ska kvala till VM nu i vinter. Det var två dagar fyllda av innebandy och massor av nya ansikten.

Vad har du för anknytning till Holland och hur går det med språket?

– Farmor och farfar flyttade från Holland hit under 60-talet. Tyvärr pratar jag ingen holländska själv men förstår hyfsat mycket när folk pratar med mig efter alla år av att lyssna på holländska släktingar. Som tur är fanns det en del spelare från andra länder som inte heller var så vassa på holländska så mycket av genomgångarna var på engelska. Och när de ritade på tavla samtidigt som de pratade på holländska så kunde jag förstå bättre genom att titta på det de ritade.

Hur hamnade du på lägret?

– Jag skrev ett mail till förbundet under sommaren då jag alltid varit nyfiken på om jag skulle uppfylla kraven för att kunna spela med dem. Jag fick svar på det och fick sedan en rad följdfrågor angående var jag spelade, mina meriter, hur jag var som person, mm. Efter ett tag fick jag ett nytt mail där det stod att jag var inbjuden att komma ner och testa på för att se hur det kändes, vilket kom som en stor överraskning. Så det blev till att hastigt boka flyg och boende och ta sig ner till Nijmegen.



Vad fick ni göra?

– Under samlingen var det mycket fokus på spel på mindre ytor då det var en del som dom varit ganska dåliga på. Så vi spelade många olika varianter av 2-2, 3-3 och 4-4 med fokus på kampspel och spela sig ur trångmål. Sedan var det också en lång föreläsning med kostlära och information om doping.

I Holland finns det ett 20-tal klubbar. Vad är det för standard på deras landslag jämfört med i Sverige?

– Nu var inte alla som brukar spela matcher med eftersom det var en vanlig breddsamling. De har en 5-6 spelare i höga ligor i Europa, framför allt i Schweiz, men som inte var med på lägret. De som var där har inte haft så mycket tid att spela ihop sig så det är lite svårt att avgöra. Naturligtvis fanns det mycket som saknas jämfört med det svenska spelet där framförallt den taktiska biten var frånvarande. Farten var nästan samma som här men däremot fanns inte det tekniska underlaget för att kunna utnyttja farten. Så för att sammanfatta det så var det på samlingen något sämre än vårt A-lag nivåmässigt. Det är klart att det fanns spelare som höll högre klass än så men sammantaget är det ungefär så jag skulle värdera dem.



Foto: Pelle

Hur mycket innebandy blir det här hemma i vanliga fall?

– Med träning i skola och klubb lag blir det ungefär 6-7 pass i veckan och 1-2 matcher, vilket är lagom mycket.

Kommer du att åka fler gånger och träna med dem?

– Förhoppningen är att det ska gå att göra, då dom erbjöd mig att göra det. Sedan är det inte några

samlingar på ett tag då det är lite mer fokus på juniorlandslaget innan deras kval. Sedan är det också en del praktiska saker som ska lösas med resor, skola och klubbtag här hemma. Dessutom är det ett ganska litet förbund som tyvärr inte har styrkan att finansiera resorna för sina spelare, så man får även värdera lite när det är värt att lägga ut den summan i nuläget.

Lotta Knuthson

Rydboholms SK representerade i Talang 17

I september var vår unga målvakt Ludvig Gunnarsson uttagen till samling med Talang 17, ett utbildningstillfälle i stegen mot U19-landslaget. Endast ett 100-tal spelare i hela vårt avlånga land får möjligheten att ledas under en dag av landslagsledningen i U19.

Dagen innehöll mycket av hur man lyckas i landslaget, både i teorin och praktiken. Detta genomfördes i form av ett teoripass och 2 praktikpass. Dessutom fick målvakterna specialpass.

Vi i Rydboholms SK är väldigt stolta över att ha Ludvig Gunnarsson med på denna samlingen. En spelare som är föredöme på och utanför innebandyplanen.

Maria Martinsson, Styrelsen



Foto: Mattias

Gymnastiken

Så har vi snart klarat 15 veckors träning och höstterminen börjar gå mot sitt slut. Onsdagsträning har blivit torsdagsträning och styrkepassen varit i Lilla gymnahallen. Vi tycker det fungerat bra att byta hall trots att det är lite mindre och mycket varmare. Det finns i alla fall ett plus och det är ljudanläggningen. Den är mycket bättre.

Nu får vi snart lite julleddigt.

Men vi blickar också fram mot våren. Om ni har någon önskelåt eller ett pass som ni tycker att riktigt roligt, någon favoritlåt eller något som inte är lika kul som ni gärna slipper. Ni får gärna lämna synpunkter och önsknningar inför våren till oss.



Albatross styrka skulderblad



Konditionsträning



Boxning Kondition



Johanna kör balans

Foto: Sara Zimmerman

Vi börjar igen v 3.

Har du inte varit med på våra pass tidigare prövar du gratis v 3 och 4.

Gäller inte för Vattengympan. Här behövs anmälan på grund av begränsat antal deltagare i bassängen. Vill ni vara med på vattengympan kontakta Anita på kansliet.

Du måste inte kunna för att börja, men du måste börja för att kunna.

Hoppas vi ses till våren.

Måndag gympass medel. Idrottshallen 19–20. Ledare Johanna och Camilla.

Tisdag vattengymna bassängen Viskafors skolan 18–19. Ledare Lena.

Torsdagar styrkepass. Lilla gymnahallen 19-20. Ledare Sara och Madelen.

Terminsavgiften är 250: - för gympassen. Då får du träna både måndag och torsdag.

Terminsavgiften för vattengympan är 250: -

Man måste också vara medlem i RSK. medlemsavgiften är 275:-/år för vuxna från 20 år. Är du under 20 är avgiften 175:-.

Till er alla från oss alla

En riktig

God Jul och Gott Nytt År

Camilla

Rydboholms SK vinner serien – säkrat avancemang till femman: "Otroligt skönt"

Innan säsongen satte RSK målet att klubben skulle spela division fem nästa år. Den målsättningen uppfylldes efter att ha säkrat segern i sexan.

– Det var trevligt och en lättnad att vi lyckades med vårt mål som var att studsas tillbaka till femman igen, säger Christopher Ternebrandt, spelare och assisterande tränare.

Förutom framgångarna denna säsong har föreningen genomgått en utmanande period under de senaste två åren, där laget har upplevt två raka nedflyttningar, från division fyra ner till division sex. Den svåra perioden har präglats av en rad motgångar framförallt på planen, vilket har lett till en betydande omställning för klubben. Nu byggs RSK upp igen – som har ambitionerna högre än sexan.

Coffa summerar säsongen så här:

– Den första och största utmaningen vi stod inför när vi startade upp den här säsongen var att få ihop gruppen. De äldre som gjorde comeback, med den unga trupp som var sedan tidigare. Det tycker jag att vi har gjort på ett väldigt bra sätt under säsongen. Vi har växt samman och blivit starka. Jag tror att det är en stor del i seriesegern.

Han fortsätter:

– I det arbetet har vår kapten Simon Jarl haft en betydande roll. Fått ihop de två "grupperna" till en trupp, på ett imponerande sätt. Och nu står vi här som välförtjänta seriesegrare. Studsat tillbaka till div. 5 direkt. Det gör vi för att vi har den bästa truppen, en mix av äldre och yngre som har kommit samman. En stark grund att stå på och en idé hur vi vill ta det vidare och utvecklas. Det kommer bli en spännande framtid.

Nyförvärven och truppändringarna

Inför denna säsong har spelare kommit och gått.

Nyförvärven: Rasmus Rosenqvist (Sandhult), Johan Nilsson comeback, Gustav Apelqvist (Mariedal), Martin Pålsson (Mariedal), Aly Ndione (Dardania), Devin Vintervind (Gånghester/Målsryd), Elvis Nyberg comeback (Skene), Karl Skytt (Gånghester/Målsryd).

Förluster: Robin Hall (flyttade till Varberg), Elvis Nyberg (Skene, men återvändande efter uppehållet), Arber Shala (Skene).

Tränaren Nico Nicolaidis om nyförvärven:

– Jag skulle säga bra nyförvärv. De har verkligen stärkt truppen och bidragit till att höja konkurrensen, vilket är avgörande för att hålla alla på tårna. De har visat både inställning och kvalitet, och anpassat sig snabbt till laget samt spelet. Vi fick in spelare vid försäsongen men också efter uppehållet och dessutom en bra blandning av äldre och yngre nyförvärv.

Försäsongen – fina prestationer i DM

Försäsongen bestod av träningsmatcher mot Långhem, Kronäng, Mariedal, Fritsla och Sätilla. Där blev det vinster mot Kronäng och Fritsla där man stod för fina insatser – medan det blev förluster i resterande träningsmatcher.

Förutom träningsmatcherna var det DM som gällde också, där var RSK nära att slå ut division 3-laget Skene IF i slutspelet. Innan det hamnade RSK i en grupp med Byttorp, Rångedala och Vartofta.

Matcherna i grupp-spelet:

-Vartofta SK – RSK (1–3)

Målskyttar: Simon Jarl 2x, Gustav Apelkvist

I -RSK – Byttorps IF (5–3)

Målskyttar: Simon Jarl 4x, Christopher Strähle

-RSK – Rångedala IK (2–1)

Målskyttar: Christopher Strähle, Gustav Apelkvist

Efter gruppspelen var det dags för en svår utmaning mot Skene – som slutade 3–3 efter 120 minuter men som Skene sedan vann på straffar. RSK åkte ut men någon besvikelse var det inte, då spelarna stod för en fantastisk prestation där man krigade, kämpade och sprang hela matchen. Med vinst mot Skene hade man ställts mot Norrby IF med spelare som har meriter från bland annat Superettan.

Seriespelet – vinnaren av sexan och målkalaset

Mycket har hänt under säsongen i sexan för RSK. Klubben har på 18 matcher gjort 84 mål och släppt in 26 mål, vilket har visat att det offensiva spelet har varit avgörande för klubben. Det var derby mot Viskafors IF och striden om förstaplatsen var mellan RSK, Örby och Hyssna.

Premiären och uppstarten av division sex inleddes mot Viskafors IF. Det blev ett derby som RSK vann men matchbilden bestod av två super taggade lag som bjöd på fint spel men också fullt spel. I denna match toppade VIF med Elfsborgsikonerna Stefan Ishizaki och James Keene – i laget befann sig även bröderna Wangfelt som minst sagt var hungriga för seger.

I bortamötet mot VIF, slutade det oavgjort där Viskafors visade stor motivation och var tydligt fokuserade på att vinna. Spelet präglades däremot av en viss nervositet, vilket gjorde att prestationerna inte nådde den önskade nivån i RSK. Strähle stod för två viktiga mål i det mötet, varav det sista i den 90:e minuten, vilket säkrade en poäng. Den dagen var marginalerna verkligen på rätt sida och laget kunde gå in i uppehållet med serieledningen intakt.

Av de matcherna som stack ut spelmässigt och resultatmässigt under säsongen var:

-RSK – Viskafors IF (2–1)

Målskyttar: Simon Jarl, Christopher Ternebrandt

-Hyssna – RSK (2–4)

Målskyttar: William Najafi, Simon Jarl, Christopher Ternebrandt, Marcus Pedersen

-RSK – Öxabäcks IF (10–2)

Målskyttar: Rasmus Rosenqvist, William Najafi, Christopher Ternebrandt 2x, Karl Skytt, Simon Jarl 3x, Niklas Apelkvist 2x

Nico säger så här om seriespelet:

– Vi utvecklades kontinuerligt under säsongen. I början var vi långt ifrån ett färdigt lag och hade mycket att arbeta på. Vårt mål var att ha roligt på planen samtidigt som vi skulle vinna. Ju längre säsongen gick, desto mer kunde vi finslipa på de taktiska detaljerna, vilket ledde till att vi blev allt bättre. Som sagt var fokuset riktat mot att ha roligt och vi var medvetna om den individuella kvalitén i laget. I övrigt var det väldigt skönt att vi tog den första platsen också och åkte direkt upp.



Uppladdning inför match

Christopher
o Simon,
matchens
"Tempolirare"
i matchen mot
VIF



Foto: Johan Ahlström

Slutspurten – viktiga poäng på spel

In mot slutet i seriespelet ställdes RSK mot trean Örby och tvåan Hyssna som jagade förstaplatsen. Först ut var bortamatchen mot Örby som slutade i förlust. Hemmalaget fick en straff och satte den vilket blev också matchens enda mål. Därefter väntade den extremt viktiga hemmamatchen mot Hyssna, som RSK vann med 2–0 efter en supermatch av Elias Jardemo samt tvåmålsskytten Karl Skytt.

Vinsten mot Öxabäck i den sista omgången med 10–2, var trots allt ändå den matchen som föreningen kommer att minnas allra mest denna säsong – då det var den matchen som serievinsten säkrades och som guldhattarna kom fram.



Uppvärmning inför matchen mot Öxabäck



Samlat lag inför matchen



Serievinst och guldhattarna på!





Nico



Foto: Cai

F12-14 matchens "bollkallar"

Hebbe och Johan om säsongen

Spelarna stod stundtals för dominans på planen men utanför planen och bakom kulisserna vardet Thomas Herbertsson och Johan Ahlström som dominerade. Två eldsjälar som älskar Rydboholms SK mer än någon annan och som ständigt jobbar för lagets bästa. Deras engagemang sträcker sig långt utöver det vanliga, där de stöttar spelarna, organiserar allt och ser till att alla saker fungerar smidigt runt laget.

Hebbe och Johan summerar resan till serieseger:

– Säsongen har flutit på riktigt bra, enligt min mening. Vi har haft en relativt stor trupp för att vara i division sex, med en bra blandning av äldre och yngre spelare. Mot slutet var vi många på plats, och vi har verkligen lyckats bygga ett starkt lag. Förra säsongen var det mer av en utmaning att få ihop spelare, men den här gången har alla varit engagerade och gett allt. Träningarna har haft högre intensitet jämfört med tidigare säsonger, säger Johan Ahlström.

Han fortsätter:

– Under säsongens gång har jag ändå varit relativt lugn men jag blev faktiskt nervös efter matchen mot Örby när vi förlorade med 1–0. Dessutom trodde jag att vi kunde besegra flera lag med tvåsiffriga resultat. I övrigt känns det som att alla haft roligt den här säsongen och vi har en fin gemenskap och sammanhållning i laget som jag hoppas vi kan bygga vidare på i femman.

Hebbe summerar det så här:

– På ett sätt känns det som en lång säsong, men det har ändå gått fort. Man skulle kunna beskriva det som en berg- och dalbana, eftersom vi hela tiden varit medvetna om vår kapacitet och kvalitet, men ibland misslyckades vi med att få ut det på planen. Trots det känns det otroligt bra nu när vi säkrat seriesegern – det är något vi verkligen förtjänar.

Han fortsätter:

– När jag tänker efter, så tycker jag att styrkan i detta laget var att vi stod och föll inte med två till tre spelare. Vi har haft sjukdomar, skador och folk som varit bortresta. Men vi får alltid elva spelare som levererar. Det var nog den stora anledningen, att vi vann sexan.

Tränarstaben om spelarna som stack ut lite extra

Nico: “**Simon Jarl** har som kapten visat en otroligt bra attityd både på och utanför planen. Med sin pondus har han visat oss vägen framåt. Han är utan tvekan en av de bästa kaptener jag haft, och dessutom en riktig gentleman utanför planen. När det kommer till **Coffa** så ligger hans styrka i positionsspelet och aggressiviteten i försvarsspelet. Han har en otrolig vinnarskalle och är en ledare som alltid sätter laget först. Han har varit till stor hjälp att ha som en spelande tränare. **Rasmus Rosenqvist** är en riktig trollgubbe på planen. Han gör saker som få andra ens försöker. Han är explosiv, teknisk och löpstark, en spelare som alltid överraskar och skapar farligheter.”

Johan: “Alla har gjort en stark insats den här säsongen och bidragit på olika sätt. Jag vill även passa på att lyfta fram juniorerna som klivit in och hjälpt laget när det behövts. Men om jag ska nämna några spelare som verkligen stuckit ut så är det **Rasmus Rosenqvist**, som höjt spelet till en helt ny nivå. **Karl Skytt** förtjänar också att nämnas, med tanke på hur vass han varit och hur väl han kommit in i laget. Dessutom har **Elias Jardemo** imponerat stort som mittback när han spelat.”

Hebbe: “**Simon Jarl** är en riktig kämpe, en kapten som alltid ger sitt yttersta och levererar i varje match. **William Najafi** är också en väldigt intressant spelare, otroligt viktig för laget. Han har något speciellt i sitt sätt att spela, jobbar stenhårt och är dessutom en fantastisk person. Jag tror inte att någon i laget kan säga ett ont ord om Najafi.”

Coffa: “Det är många som har gjort en riktigt fin säsong, så vill egentligen hylla laget och kollektivet. Det är det som har gjort att vi står som seriesegrare. Men det finns prestationer och personer som sticker ut lite ändå. **Elias Jardemo** är en otrolig talang. En 17-åring som spelar som en rutinerad 27-åring. Otroligt mogen och lugn i sitt spel. Har egentligen inga direkta svagheter. Våra poängspelare har tvåan och fyran i skytteligan. **Niklas Apelkvist** på 22 mål och **Simon Jarl** på 18 mål. **William Najafis** sista del av säsongen är magisk. Att han är en teknisk dribbler vet vi, men det jobbet och viljan han visar är imponerande. Spelar alltid för laget.”

Nästa säsong – målet i femman

Nästa år är det alltså spel i division fem för RSK som kommer att fortsätta att bygga på sitt spel.

Hur ser du på chanserna i femman nästa säsong?

– Jag tycker att chanserna ser riktigt bra ut. Jag har bra koll på alla lagen i femman och redan nu kan jag säga att vi absolut kan hålla nivån där. Det är inte omöjligt att vi kan hålla oss vid övre halvan av tabellen. Nyckeln blir att upprätthålla kontinuiteten och bygga vidare på det vi har – dessutom känner de flesta spelarna till lagen där också och är medvetna om vad som krävs, säger Nico.

Alla i laget vill också passa på att tacka ALLA som kom och stöttade laget under matcherna, framförallt "sektion SV", våra ultras som hejade fram laget. Även ett tack till de i föreningen som hjälpt till under matcherna genom att ställa upp i kiosken, ställa upp som bollkalle och så vidare. Denna förening är fylld med fina och hjälpsamma människor och samma stöttning kommer att krävas i femman nästa år för vidare framgångar. TACK SÅ MYCKET!

Benjamin Selmanovic

Du vet väl...

... att Rydboholms SK Fotboll finns på Facebook?





Tack för ditt stöd



Nu betalar Svenska Spel genom Gräsroten ut 35 miljoner kronor till ungdomsidrotten i Sverige.

Tack vare dig och alla andra som är anslutna till Gräsroten delar 8 725 föreningar inom 75 idrotter på årets utbetalning. Pengar som är ett viktigt tillskott i föreningskassan.

I år har RSK erhållit 17 216 kr

Tack för ditt stöd!
Rydboholms SK



Som registrerad spelare hos Svenska Spel kan du vara med och påverka vilka som får dela på pengarna. Anslut till Rydboholms Sportklubb på svenskaspel.se/grasroten eller hos ditt spelombud nästa gång du spelar.



Vad händer i Viskaforsbygdens Ortsråd?

Viskaforsbygdens Dag

Det blev en succé! Några bilder som talar för sig själva



Foto: Jan-Ake



Workshop

Den planerade workshopen om Viskaforsbygdens utveckling hade vi i Storsjögården lördagen den 9 november. Vi var ca 35 deltagare från föreningar, företag och offentliga institutioner som hade givande diskussioner med stort engagemang. Vi delade inledningsvis in oss i följande fem temagrupper.

- Gemensamma värderingar
- Studieresultaten i våra skolor
- En bred kultursyn
- Trygghet för alla
- Fler bostäder, aktivitetslokaler, infrastruktur, turism m.m.

Efter gruppdiskussionerna avslutades dagen med en gemensam och sammanfattande diskussion. Resultatet har dokumenterats och Orsradets styrelse kommer nu göra en plan för hur det fortsatta arbetet skall bedrivas. Vid styrelsemötet den 26/11 beslöts att temagrupperna skall fortsätta sitt arbete genom att prioritera och konkretisera hur nästa steg skall tas. Eller som Michael Flodhag vår ordförande avslutade mötet. "Nu tänder vi andra steget i raketten." Resultatet av detta arbete kommer redovisas i Raketens marsnummer.

Lovpengen

Följande beslut har tagit:

- vBytes 5 000 kr till höst-LAN
- Framtid Rydboholm 3 000 kr för höstaktivitet
- Framtid Rydboholm 3 000 kr för teknisk utrustning till bl.a. textiltställningen i Rydboholms kyrka

Nu siktar vi in oss på våren skollov! Ta vara på möjligheten! Skicka ansökan till ortsrad.viskafors@outlook.com

Informationsskärm hos Viskaforshem

Orsradet har en överenskommelse om att sätta upp en digital informationsskärm i Viskaforsshems fönster. Förhoppningsvis finns denna på plats i början av nästa år.

Frågor eller synpunkter? Kontakta!

Michael Flodhag (ordförande) Mail: ortsrad.viskafors@outlook.com

Maria Erixon (v. ordförande) Mail: mariaerixon82@gmail.com

Vid den digitala pennan

Jan-Åke Brorsson

Välkommen på textilutställning
*Något av Rydboholmsbolagets historiska
mönstertryck*



Invigningen sker i Rydboholms kyrka
Lördagen den 30 november kl. 11.00
Invigningstal, sång och pianomusik och
kulturhistoria.

Öppettider i kyrkan under 30 November 2024
till 12 Januari 2025
Torsdagar 17:00– 19:00,
Lördagar och Söndagar 11:00– 14:00
(ej vecka 52)

Rydboholms Aktiebolag

Frivillig projektgrupp för textil utställning

Grattis

70 år

8 feb Sven-Olof Flysjö
11 feb Kjell Svensson

60 år

24 dec Mats Fredriksson
10 jan Thomas Linusson
12 feb Monica Äikas

40 år

24 jan Robert Johansson
15 feb Roy Augustsson
20 feb Daniel Hammar

*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 meilas till kansliet, kansliet@rydboholmssk.se eller lämnas på telefon till kansliet, 033-29 11 70 senast 5 januari.

Lösningen redovisas i Raketen 1-2025.

Kluring 4-2024

Nyligen avgjordes RSK:s klubbmästerskap i Orientering. Gert som var tävlingschef hade i oldboysklassen ordnat 12 kontroller.

I oldboysklassen startade bara fyra deltagare nämligen Brolle, Pära, Åke och Åkes granne Jan-Åke.

Den senare villade givetvis bort sig i skogen och hittade inte ens någon kontroll. Efter skallgång på 4h hittades han under en ny gren och fördes lyckligtvis hem till Skansen där han togs emot av hustrun Ellionore. Ingen av de övriga deltagarna hittade alla kontroller, varvid samtliga blev diskade.

De klarade emellertid tillsammans 21 kontroller. Vältränade Brolle klarade dubbelt så många som Pära som i sin tur klarade en ynka kontroll mindre än Åke.

Hur många kontroller hittade Pära?



Gert



Åke



Brolle



Pära

Rätt lösning Kluring 3-2024

Pära delar ut p exemplar

Åke delar ut p-1 exemplar

Brolle delar ut p-22 exemplar

Tillsammans delar de ut $79 = p + p - 1 + p - 22 = 3p - 23$

$3p = 79 + 23 = 102$; $p = 102/3 = 34$

Brolle delar ut: $p - 22 = 34 - 22 = 12$

SVAR: Brolle delar ut 12 exemplar av Raketen.

Vinnare Kluring 3-2024 var Laila Högberg, Åsakroken.



Vi samarbetar med

www.rydboholmssk.se



Viskaforshem AB

– ett av Borås stad helägt företag



 **Revisions
Gruppen**

 **Bygg & Entreprenad**

VISKO

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