

RAKETEN

RYDBOHOOLMS SPORTKLUBB



Medlemstidning
Nr 2 2025
Årgång 31



I detta nummer bl a:

- sid 3 Information från Huvudstyrelsen
- sid 4 Ordförandeord
- sid 10 OL
- sid 11 Fotbollen
- sid 16 Innebandyn
- sid 20 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



Omslagsbild: Cai Mellstedt

Information från huvudstyrelsen

Från huvudstyrelsens senaste möten lämnas följande information:

- **Målvaktsställ IB:**
IB sökt bidrag för detta externt. Beviljat medel från ordsrådet på 10 000 kr.
- **Utvärderingsmöte, materialleverantör VISKO:**
Fotboll, IB och Anita har genomfört en utvärdering tillsammans med VISKO av första säsongen.
- **Utbildning i akut omhändertagande av skada:**
Utbildning har skett i samarbete med SISU.
- **Ny innebandystyrelse 2025:**
Ordförande Lotta Knuthsson, sekreterare Maria Martinsson, ledamot Jonny Tauriainen, kassör vakant. Punktinsatser från Anette Krii, Jeanette Stark, Helene Ernits, Pelle Boersma
- **Läget fotbollen:**
Ledarträff genomförd med 28 deltagare. Säsongen startat upp på ett bra sätt för hela sektionen.
- **Läget innebandy:**
Pågår rekrytering av ny ledarstab för A-laget. JAS-samarbetet har avslutats och numera arbetar Fristad tillsammans med Sandared.
- **Läget OL:**
Ungdomsträningen och motionsorienteringen har startat. Gödsel försäljningen avslutad. OL:s egen tävling bokad till den 21 september. Ingen resa planeras till O-ringen i Jönköping.
- **Storsjögården:**
Servicearbeten på vattenfilter och backventiler genomfört av Elektrokyl.
- **Sponsorer:**
När alla sponsorer är klara skall en inventering och uppdatering av skyltar genomföras.
- **Ordsrådet:**
Ordsrådet vill exponera RSK med de olika sektionerna en månad på ordsrådets hemsida och instagram. Maria Erixon efterfrågar material från de olika sektionerna. Fotboll, IB, OL och Gymnastik skickar material till Leif.
- **Ekonomi:**
Ackumulerat resultat per april är - 195 328 kr. Fortfarande tidsförskjutningar på budgeterade kostnader och intäkter.
- **Skötselavtalen:**
Skötselavtalen för SE-vallen, badplats Storsjögården och Furusjön kommer att sägas upp till halvårsskiftet. Nya avtal framförhandlas efter sommaren.
- **Ferieungdomar:**
6 st ungdomar kommer att sys-sättas mellan v 25 – 28.
- **RSK-Marschen 10 maj:**
Inställd med anledning av för få anmälda lag. Diskuterades om marschen kan planeras till senare delen augusti 2026.
- **Projektpengar SISU:**
Finns pengar att söka fortfarande innan semestern för aktiviteter till hösten.
- **Fotokatalog IB:**
IB har fått avtalsförslag på lagfotografering från Bildexperten. Diskuterades innehållet. Fotbollen har inte behovet av lagfotografering i dagsläget. IB slutför internt diskussioner om avtalets längd. Därefter undertecknar Leif avtalet.
- **Hemsidan:**
Jenny har visat hur första sidan kan se ut. Mötet enades om att det var ett fint upplägg. Jenny tillsammans med Leif, Cai och Jan-Åke jobbar vidare.

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

Sköna maj välkommen !

Text: Johan Ludvig Runeberg

Sköna maj, välkommen
till vår bygd igen!
Sköna maj, välkommen,
våra lekars vän!
Känslans gudaflamma
väcktes vid din ljusning;
jord och skyar stamma
kärlek och förtjusning;
sorgen flyr för våren,
glädje ler ur tåren,
morgonrodnad ur bekymrens moln.

Maj, denna underbara månad har nu lämnat och vi kan se fram emot
ytterligare en sommar som vi längtat efter. RSK blomstrar som den vackraste blå
blomma som skådats på ängen.

Jag tillönskar alla trogna läsare av Raketen en riktigt fin sommar där du tar tillvara på dagen med det du
finner lustfyllt.

Hälsningar
Leif Kuusela



I år hölls årsmötet i Storsjögården torsdagen den 13 mars. Numera en tradition att hålla årsmötet på en vardag istället för en söndag.

Årsmötesförhandlingarna sköttes av ordföranden Tomas Appelqvist med Anita Erixon som bisittare.

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

Från berättelsen kan bl a noteras:

- att samverkan med SiSU i utbildningsfrågor utvecklas mer och mer där SiSU idag ses som en naturlig del av RSK:s utbildningsstrategi
- sektionernas egna utbildningar har varit omfattande
- att sponsorintäkterna har ökat upp till ett belopp om 255 000 kr där Boråsbaseade Revolution Race är storsponsor
- byte av belysningsarmaturerna har i sin helhet finansierats genom bidrag från Borås Stad och Sparbanksstiftelsen med 250 000 kr vardera

Antalet betalande medlemmar uppgår till 831 st vilket är en ökning med 8 st från 2023.

Antalet bidragberättigade ungdomar mellan 6-20 år uppgår till 368 st vilket är en minskning med 10 st från 2023.

För det kommunala aktivitetsbidraget redovisas 15 428 deltagartillfällen vilket är en ökning från föregående år med 865 deltagartillfällen.

Beslutades om oförändrade medlemsavgifter för 2026.

Till styrelseledamöter för en tid av 2 år valdes Lena Åsegård (omval) och Maria Martinsson (omval) och Jenny Löfstrand Bylund (nyval).

Årsmötet beslutade att det ska vara 3 styrelse-suppleanter i styrelsen under 2025.

Till supplanter för 1 år i fastställd turordning valdes Stefan Eksberg (omval) och Cai Mellstedt (omval) och Anette Krii (nyval).

Till revisor för 2 år valdes Rolf Magnusson (omval) och till revisorssuppleant för en tid av 1 år valdes Terese Mårtensson (omval). En revisorssuppleant är vakant.

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, utdelning av utmärkelser till ledare/funktionärer som varit aktiva i 10 år (silvermedalj), 20 år (guldmedalj) samt en ny hedersmedlem.

Kaffe och hembakade kakor (av Maria Martinsson) serverades.



Leif o Tomas



Foto: Cai

Cai Mellstedt

Stipendiater

Ledare. Magnus Lennartsson och Carl-Eric Wahlfridsson, OL

Motivering:

I RSK-orientering har under ett par år Calle och Magnus ingått i arbetsgruppen spår- och leder som jobbat med frågan om framtidens elljusspår. Detta arbete var färdigt under sen höst 2024. 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.

Magnus och Calle drog ett tungt lass i denna grupp. De förklarade tålmodigt för oss i styrelsen, med tummen mitt i handen, vad vi behövde för utrustning och de höll i valet av leverantör för att utföra arbetet. De hjälpte oss välja rätt typ av ljus och framför allt de höll ihop arbetet tillsammans med leverantören Myrås El.

Slutresultatet har vi upplevt nu under den mörka tiden och vi kan inte annat än att säga, "Bra jobbat gubbs".

(Magnus o Calle kunde inte delta)



Ledare. Johan Krii, IB

Motivering:

Johan har i många år varit engagerad i vår sektion. Som lagledare i vårt A-lag är han en otrolig viktig del i att allt fungerar kring matcher. Även som materialansvarig gör han en stor insats.

Ledare. Tomas Herbertsson, FB



Motivering:

Tomas "Hebbe" Herbertsson har varit ledare i RSK i många år.

Han var med i ledarstaben för killar födda 04/05 från att de var små fram till de spelade juniorfotboll.

2023 tog han ett sabbatsår från fotbollen men till säsongen 2024 hoppade han på rollen som lagledare för vårt seniorlag.

Där är han en mycket uppskattad ledare bland både sina kollegor och bland spelarna.

Även efter att hans son slutat spela fotboll fortsätter han att visa sitt RSK-hjärta genom sitt ideella jobb för klubben och ledarstaben.

De flesta ledarna i RSK har säkert stött på "Hebbe" på SE-vallen och vet att det är honom man ska prata med om det ska fixas och trixas med något praktiskt vilket han är en fena på.

Han är även en god vän utanför SE-vallen som alltid ställer upp om man behöver hjälp.

Ungdom. Estelle Jardemo, IB/FB

Motivering:

Estelle tilldelas detta stipendium för hennes förmåga att ge allt både på träning och matcher och hennes fokus och engagemang höjer många gånger hela laget. Hon är också en riktigt bra spelare och fin lagkamrat.

Estelle spelar i ett pojklag som ensam tjej. Hon är inte rädd att ta utmaningar och visar gång på gång att hon är precis lika bra som killarna.

(Estelle kunde inte delta)

Ungdom. Vidar Zimmerman, FB



Motivering:

Vidar får toppbetyg i närvaro under hela 2024 samt visar ett stort engagemang på alla träningar och matcher. Han är dedikerad och visar även ett stort engagemang med försäljning och stöd till RSK.

Aktiv. Kevin Bylund, FB



Motivering:

Kevin har spelat fotboll i RSK sedan 5 års ålder då han började i fotbollsskolan. Han har genom alla år haft en hög närvaro på träningar och det märks att han älskar sporten. Inte bara genom att han spelar i RSK och går LIU på gymnasiet. Hans engagemang runt omkring genom att döma matcher och ställa upp när det behövs kring A-lagets matcher och när det krisar med utdelning av Raketen så ställer han alltid upp. Under 2024 har han börjat utbildas till ledare och varit med som hjälptränare i F11/12. Han har från dagen han kom in som ledare vuxit med uppgiften för varje träning. Han kan vara den roliga "lekfarbron" lika mycket som han stöttar i svårare situationer. Han är en extra vuxen som finns med tjejerna på deras fritid vilket är givande för laget.

Aktiv. Douglas Andersson, IB



Motivering:

I säsongens nystartade U-lag har Douglas tagit en naturlig roll som lagkapten. Han peppar de yngre och ger råd på träning och under match. Med stort engagemang, rutin och energi är han en viktig del av laget.

Andréns ungdomsfond Valter Bergstrand, OL



Motivering:

Ett axplock av Valters resultat 2024:
2:a individuellt på DM medeldistans H12
3:a i DM stafett medeldistans
4:a individuellt DM sprint H12
2:a i DM stafett sprint
2:a i Orientering Borås Ungdomspris 2024 cup H12

Förutom att prestera på högsta nivå är Valter en flitig deltagare på RSK:s träningar och en fin kompis vilket är lika viktigt som resultaten.

Andréns ungdomsfond. Edvin Larsson, IB



Motivering:

Edvin är yngst i U-laget men visar att med vilja och engagemang kommer man långt. Han hjälper till som sargvakt när det behövs dömer ungdomslagen.

Silvermedaljörer



Fredrik Green, Jessika Boersma, Britta Alfredsson, David Hedegård, Nico Nicolaides.

Övriga silvermedaljörer som inte kunde delta är Cajsa Lättman-Marsch, David Johansson, Urban Ringström.

Guldmedaljörer



Jonas Stark, Frida Eriksson, Linda Wåkerås.

Övriga guldmedaljörer som inte kunde delta är Solgerd Bengtsson, Ann-Christin Magnusson.

Hedersmedlem



Leif och vår nye hedersmedlem Uno Eriksson.

En bra start men sedan alltför få deltagare på våra tipspromenader!

När vi den 9 mars drog i gång vårens tipspromenader kom det 33 personer. Följande två söndagar var antal deltagare 48 och 54. Whao, nu är vi på G! Sedan dök det till 9. Visserligen en ruskdag med ösregn. Men det återhämtade sig aldrig. På de tre första söndagarna var det 135 deltagare. De fem övriga hade bara 81. Totalt blev det därmed bara 216 deltagare våren 2025 som kan jämföras med 227 under våren 2024.

Trenden är nedåtgående! Vad gör vi? Har du någon idé om hur vi skall förändra och utveckla själva konceptet så hör av dig till mig. Mailadressen finns nedan.

Kanske tillhör du och din make/maka/sambo gruppen yngre pensionärer som vill bidra till RSK:s verksamhet. Det handlar om en söndag på våren och en på hösten. Min erfarenhet är att ni kommer att ha trevligt och möta en mängd glada, trevliga och positiva människor. Den gruppen är våra deltagare på promenaderna.

Vi ger inte upp! I september startar vi höstens tipspromenader vid Storsjögården!

Ni som är intresserade av att hjälpa till? Hör av er till mig!

Mail: janake.brorsson@gmail.com

Mobil: 070-819 44 48

Stort tack till såväl deltagare som arrangörsnätverk!

Ha en bra sommar!

Jan-Åke

Visste du att.....?

I Kinnarumma socken fanns redan under sista hälften av 1500-talet knallar som vandrade eller körde med häst och vagn för att sälja sina varor. Det kunde handla om textilier av ull eller lin, träskålar och smidesvaror.

Verksamheten utvecklades och år 1800 fanns det 34 knallar i socknen. Under första hälften av 1800-talet fanns det en knalle i Hulud som hade sina kunder i Värmland och Norge. Det fanns en i Håhult som reste runt i Uppland och Västmanland.

Detta gjorde också Per Ekelund i Fagerhult, Mellomgården men honom gick det inte bra för. Han avled 1837 i Östervåla som ligger norr om Uppsala. Omständigheterna pekar på att han blev mördad.

Det var inte riskfritt att resa land och rike runt för att sälja sina varor.

Jan-Åke



Utkörning av planteringsjord m m.

Lördagen den 5 april var det dags för OL:s utkörning av trädgårdsprodukter till villorna i samhället.

Vi var ca 40 st som samlades kl 9 hos HJ:s där ca 70 pallar stod och väntade på oss och ett väloljat maskineri drog igång.

På förmiddagen var det traditionsenligt en fikapaus med goa mackor som vårt fikagäng hade fixat.

Stefan



Hej alla fotbollsfans!

Säsongen för vårt A-lag har dragit igång på riktigt, och vi har haft matcher varje vecka! Försäsongen har varit som en dröm – massor av segrar och vi har spelat riktigt fin fotboll.

Vi har också tagit oss långt i DM, och nu är vi bara 16 lag kvar! Där ska vi möta vinnaren av Sandared (div. 4) eller Lidköpings FK (div. 2), och den matchen spelas i juni. Senast var vi ruggigt starka och slog ut ett div. 4-lag i DM, och i 90 minuter visade vi att vi var det bättre laget.

När det gäller seriespelet så har vi haft en fantastisk hemmaform och vunnit båda våra hemmamatcher. Men borta har det varit en liten böljande berg-och-dalbana, där vi förlorat båda matcherna på gräs. Och ja, vi trodde faktiskt inte att gräset skulle vara vår största fiende, men vi ska fixa det! Vi kommer justera vårt spel på gräsplanerna så vi kan börja vinna även där och klättra i tabellen.

Så här långt, efter fyra matcher i serien, är det klart att vi är ett bättre lag än de vi mött. Men det gäller att vara på tårna, vara mentalt starka och vilja vinna varje match. Och det tränar vi på – både på träningarna och under matcherna! Vi blir starkare och bättre för varje vecka!

Det här kommer bli ett superroligt år, och vi hoppas verkligen att hela bygden kommer och hejar på oss, oavsett om det regnar eller är strålande sol. Kom och stötta oss på våra matcher – vi behöver er!

Vid pennan *Niko Nicolaides*
tränare Rydboholms SK

Ett stort tack till alla er som köpte toa- och hushållspapper av fotbollen nu i vår!

Ert stöd gör att vår förening kan fortsätta ge våra ungdomar möjligheten att spela fotboll och bygga lagandan som dom tar med sig även vid sidan av fotbollen.



Nästa leverans blir i höst vecka 42.

Jenny



Detta starka gäng
hjälpste till att bära in alla
balar från lastbilen och
in i vår klubblokal.

Foto: Jenny

Träningsläger P15/16 Ulvåker 25-27 april 2025

Strax efter skolslut på fredagen samlades laget på SE-Vallen. Bilarna fyllde vi med träningskläder, luftmadrasser och glada fotbollsspelare innan färden mot Ulvåker startade.

Väl framme i Ulvåker möttes vi av ett strålande aprilväder och en makalös anläggning. Inomhushall, 3 st välskötta 11-manna planer samt några 7-manna planer samt flera fina klubblokaler och omklädningsrum till vårt förfogande.

Killarna inkvarterades i ena byggnaden medan ledarna gjorde sig hemmastadda på vinden i en annan.

När killarna kommit i ordning körde vi ett träningspass i den gassande solen, inomhus – vem vill inte träna på perfekt konstgräsplan i en fin fotbollshall? Det blev ett enklare pass då vi dagen innan spelat 1-1 i vår seriepremiär mot Ulricehamn.

Efter träningen serverades det grillade hamburgare. De medföljande föräldrarna grillade och fixade detta med den äran.

Vi hade också en genomgång med några enkla regler att följa, tider att passa samt så delade vi in killarna i tre lag inför en kommande trekamp. Lagen hade också hand om en frukost eller lunch var.

Del 1 i 3-kampen var frågesport, kul att se hur killarna gick inför frågorna de fick.

Därefter gick killarna till hallen och körde "snabben" och "bomba röv". Den sistnämnda leken förstod vi ledare aldrig hur den gick till även om vi deltog en stund.

Att sätta en tid för när alla skulle vara i säng och tysta kändes omöjlig, vi försökte med 23:00 men vi var aldrig nära. När ledarna nervöst lämnade killarna för kvällen kom Brandén fram till mig och sa "David, du behöver inte vara orolig, jag tar hand om grabbarna". Jösses vad lugn jag blev.

Lördagen började med frukost där laget som hade hand om den redan var igång när vi kom till köket, fantastiskt. Kalle gjorde ägggröra och killarna åt med god aptit – igen.

Ytterligare ett träningspass i hallen och därefter lite fritid innan lunch. Ett av lagen hjälpte till att laga pasta Alfredo, den goda aptiten var återigen tydlig.

Efter lunchen hade vi ett taktiksnack inför eftermiddagens träningsmatch mot Ulvåkers IF.

17:30 startade matchen, efter en jämn och tuff match vinner till slut våra motståndare med 4-1. Vi skall inte ta segern från våra motståndare men det märktes att det var slitna och mentalt trötta killar i vårt lag på matchen, starkt att då inte ge sig utan ändå fortsätta spela och kämpa hela matchen.



Efter skön dusch och ombyte hade föräldrarna återigen fixat mat i form av tacos till killarna, aptiten på topp igen.

Del 2 av 3-kampen bestod av fotbollskrocket. Efter en lite okoncentrerad träningsrunda förstod killarna att det handlade om att vinna, koncentrationen blev en helt annan, gliringarna och hejaropen avlöste varandra.

Kvällen avslutades med spanska cupfinalen mellan Barcelona och Real Madrid på TV, otroligt spännande match som till slut vanns av Barca.



Brandèn upprepade de betryggande orden från kvällen innan och vi kunde tryggt gå och lägga oss.

Söndagsmorgonen började med frukost där sista laget tog kommandot. Därefter var det dags att städa och plocka ihop alla tillhörigheter. En del verkade ha påbörjat packningen redan på natten då många luftmadrasser var slut på luft när killarna vaknade – ryktas att Omar var väldigt hjälpsam med detta.

Vi lämnade Ulvåker vid 10-tiden för att köra mot Falköping och del 3 i 3-kampen – Paintball inomhus hos MASH paintball.

Upprymdheten och glädjen inför byttes mot nervositet och ängslan efter att killarna och ledarna fått på sig skyddskläder och genomgång av aktiviteten.

Efter nästan 2 timmars skrott, allvar och kämpande var tävlingen klar. Svettiga och med kroppar fyllda med begynnande blåmärken käkade vi pizza tillsammans utanför hallen.

På detta sätt avslutade vi tre fantastiska dagar ihop.

Att spela fotboll handlar inte bara om att träna och vinna matcher. Åker man iväg så här med ett så här fint gäng blir fotbollen ännu större. Fantastiskt att se killarna skoja med varandra, umgås med varandra och bry sig om varandra. Alla var tillsammans även om inte alla gjorde samma saker, man var noga med att alla var med och mådde bra, sådant som vi ledare innan tänkte på att det vi måste ha koll på fixade killarna själva.



Foto: David

Grabbar ni är fantastiska allihop, håll ihop och var trygga med varandra så kommer ni komma långt, ni är bäst!

Linda, Jenny, Martin, Daniel och Hugo. Tack för er hjälp med mat, bilkörning och handling och för att

ni ställer upp för laget, vi hade inte löst detta utan er.

Till er andra ledare och föräldrar i klubben, hjälps åt att göra något för era killar och tjejer. Ledarna kan inte och skall inte göra allt själva så hjälp dom att med allt runt träningarna och aktiviteter så ni tillsammans kan skapa härliga minnen för och med era barn.

David och Kalle RSK P15/16

F14-F16-tjejernas aktivitetsdag.

Den 1 april hade vårt äldsta tjejlag en hel dag på SE-vallen. Dagen blandades med teori, träning, mat och en massa olika spel och lekar. Vädret var helt klart med oss vilket också bidrog till en riktigt lyckad dag enligt både ungdomar och vuxna.

Johanna





Foto: Malin Caron

Innebandyn

Serieseger!

Den gångna säsongen tog vårt P09/11-lag en fin serieseger i innebandyn.

Efter 13 segrar, 2 oavgjorda, endast 1 förlust så säkrades seriesegern i sista matchen inför en nästan fullsatt läktare i Viskaforshallen!

Hela laget har haft en fantastisk utveckling trots en lite tunn trupp men med hjälp av några yngre killar från P12 har det gått otroligt bra.

Alla har jobbat på riktigt bra och tillsammans med ledarna haft en riktigt kul och utvecklande säsong med många fina minnen att ta med sig.

//Ledarna *Lotta Knuthson & Fredrik Green*



Foto: Fredrik

Kassör sökes till Innebandysektionen

Älskar du sport och vill göra en positiv skillnad i vårt samhälle, och/eller tycker det är kul med siffror och ekonomi? Nu har du chansen att engagera dig som kassör i Innebandysektionen. Du behöver inte ha massa kunskap innan utan vi hjälps åt tillsammans.

Vad innebär rollen som kassör hos oss? Som kassör spelar du en viktig roll i vår förenings ekonomi och håller löpande koll på våra utgifter, inkomster, attesterar fakturor, gör budget. Vi har två fd kassörer som kommer att finnas behjälpliga i början och vid behov och vi har Lena från huvudstyrelsen som hjälper till. Vi är 3 stycken i vår styrelse och har möten en gång i månaden ungefär där kassören är en del i styrelsen.

Låter det intressant så kontakta Mia i styrelsen, 0735-59 96 40 martinssonmaria5566@gmail.com



6 april hade vi insamling av pant till Innebandysektionen och denna gång fyllde vi släpet med säckar. Tusen tack till er som kommer och lämnar till oss. Vi blir så glada oavsett om det är en liten påse eller en säck.

**Nästa insamling har vi den 29 Juni kl 14-16
vid Viskaforshallen.**



Rydboholms SK
Innebandy

Mia Martinsson
Innebandystyrelsen

Nyförvärv!

Vi blickar framåt mot nästa säsong då vårt A-lag kommer att spela i DIV 3. Det kommer bli flera roliga derbyn igen mot bland annat Sandared, Borås IBF, så en säsong att se fram emot. Vi presenterar två nyförvärv i ledarstaben.

Äntligen tillbaka! Jesper Larsson, fd kapten i Warbergs IC i SSL, byter nu ljusblått mot Rydeblått. Tanken är att Jesper numer ska fungera som huvudcoach utanför plan och även som ledare på plan. Att det kommer bli ett fantastiskt nyförvärv är det nog ingen som tvivlar på och vi är oerhört glada och stolta att Jesper vänder hem till Rydboholm igen.

Vad ser du fram emot i din nya roll?

- Det jag ser fram emot mest är nog att få lägga mina egna prestationer lite åt sidan och hjälpa de yngre i laget, jag har alltid varit bra på att sätta laget före jaget men nu när man liksom är färdig med satsningen så går det att se ännu mer till de andra spelarnas framgång än sina egna och det ska bli kul!

Hur väl känner du till spelarna i laget numer?

- Jag känner till spelarna mer än vad de tror, Rydboholm har alltid varit min förening och har följt dem mer än alla tror, så jag kan namnen på alla och har koll på hur de presterade på planen under föregående säsong.

Du kommer ju inte vara ensam som ledare och coach, känns resten av staben komplett?

- Jag tycker vi känns som en välbalanserad stab! Green är kvar från förra året och blir en trygghet för många, Mertala kommer in och alla vet vilken clown den killen är, han får alla att känna sig välkomna och bjuder på mycket skratt under veckorna samtidigt är han väldigt noga att man håller fokus under övningar och träningar och på det sättet bidrar med en rimlig kravsättning. Sedan har vi ju allas älskade Johan Krii, tror inte att det finns någon som kan säga något ont om denna killen och verkligen en förlängning som gjorde mig lycklig. Han löser allt som kan tänkas behövas lösas och kommer alltid med ett gott humör.

Vi är oerhört glada att kunna presentera ytterligare ett tillskott i tränarstaben, nämligen allas får Peter Mertala. Han kommer att agera sida vid sida med Jesper Larsson och Fredrik Green och guida våra spelare i både träning och match.

Peter är ett välkänt ansikte för de allra flesta och hjälpte till att få upp både Fristads Goifs herrar och damer till Allsvenskan. Dessutom ett silver i Distrikts-SM för pojkar födda 07, så det är en välmeriterad herre som vi får in i ledarstaben.

Kul att ha dig tillbaka "på riktig"! Varför valde du att hoppa på tåget och vad tror du att du kan tillföra i tränarstaben?

- Jag har följt Ryde i alla år sen jag lämnade 2017/18. Fick frågan av Jeppe att han ville ha med mig i staben då kände jag att det kan bli ett riktigt roligt år så det var ett enkelt beslut. Jag kommer förhoppningsvis tillföra mycket glädje men även ställa krav på spelare att alltid göra sitt yttersta och att vi alltid går för att vinna.



Längre intervju finns att läsa på [instagram rydboholms_sk_innebandy](#)

Mia Martinsson
Innebandystyrelsen

Utbildning i akut omhändertagande av skada

27 mars var vi ett gäng som samlades i Viskaforshallen för att lära oss mer om hur vi kan hjälpa vid akuta skador som kan uppstå på match och träning.

Vi fick lära oss att kyla inte för så mycket nytta mer än att dämpa för stunden, kompression är det viktiga och det ska lindas riktigt hårt, fot, gubbvad, knä, arm och axel lindades. Hur viktigt det är att en skadad spelare fortfarande är en del av laget även under rehabiliteringen.

En viktig och nyttig utbildning som behöver upprepas med jämna mellanrum.



Foto: Maria

Skadeutbildningen genomfördes i samarbete med SISU och Rebecka som instruktör.



P		PROTECTION Avoid activities and movements that increase pain during the first few days after injury.
E		ELEVATION Elevate the injured limb higher than the heart as often as possible.
A		AVOID ANTI-INFLAMMATORIES Avoid taking anti-inflammatory medications as they reduce tissue healing. Avoid icing.
C		COMPRESSION Use elastic bandage or taping to reduce swelling.
E		EDUCATION Your body knows best. Avoid unnecessary passive treatments and medical investigations and let nature play its role.
&		
L		LOAD Let pain guide your gradual return to normal activities. Your body will tell you when it's safe to increase load.
O		OPTIMISM Condition your brain for optimal recovery by being confident and positive.
V		VASCULARISATION Choose pain-free cardiovascular activities to increase blood flow to repairing tissues.
E		EXERCISE Restore mobility, strength and proprioception by adopting an active approach to recovery.

Mia Martinsson
Innebandystyrelsen

Gymnastiken

Tack för en grym vårtermin!

Gympa, styrkepass och vattengympa.

Vi har svettats, kämpat, lyft, hoppat, stretchat och stått i plankan tills vi såg stjärnor. Allt för att möta sommaren med en kropp som skulle få stranden att stanna upp.

Är vi nu redo för beach 2025?

Ja nu står vi här – redo för sol, bad och glass – och bikinikroppen? Den verkar ha tagit en omväg via fikarummet.

Jag har letat i spegeln, i träningsväskan, till och med under yogamattan – men nej, den dök aldrig riktigt upp.

Det var då jag insåg sanningen, bikinikroppen är en myt. Den finns inte lika lite som enhörningar.

Så nej - vi fick inte den perfekta kroppen, istället fick vi starkare muskler, mer energi och ett hjärta som mår toppen. Men jag antar vi kan leva med det för den perfekta kroppen den har vi kanske ändå, fast på insidan.

Så bikinikropp eller ej nu är vi redo för sommaren!

Nu tar vi lite välförtjänt vila, men glöm inte att rörelse är som glass – bäst i lagom mängd och gärna varje dag.

Glad sommar – och tack för att ni tränat med både svett och självdistanst!

Lite bilder från våra utepass på måndagar. (fotograf Sara Zimmerman)



Ett station vid badplatsen under ett light Cross Nature pass



Cirkelpass vid Storsjögården



Kettelbellswing Cirkelpass vid Storsjögården

Höstterminen startar vecka 36

Gympa.

Måndagar 19 – 20 Idrottshallen, ledare Johanna och Camilla

Vattengympa.

Tisdagar 18 – 19 Bassängen Viskaforsskolan, ledare Lena

Styrkepass.

Torsdagar 19 – 20 Lilla gympasalen, ledare Sara och Madelene.

Camilla

Ur Raketens arkiv

RSK arrangerade under några år, 1998,1999 och 2000, påskbrasor vid grusplanen bakom Idrottshallen. Arrangemanget var från början ett förslag från Ungdomssektionen.

En kommitté startade upp arrangemanget bestod av Göran Ramstedt, Jörgen Hedegård, Janne Björklund och undertecknad.

Olika uppdrag var fördelade. Insamling av ris till brasan ordnade i huvudsak Göran Ramstedt, Kjell Svensson och Ingvar Wahlfridsson. Kjell var "eldningsmästaren".

Våra fotbollsflickor med ledare och innebandytjejerna hjälpte till med olika uppdrag samt några ledare med respektive.

Godis, kaffe dricka, korv och lotter såldes.

Varje år ordnades en tävling, "Bäst utklädda påskkärring och påskgubbe".

Den lockade varje gång ca 35 barn samt även några vuxna utom tävlan.

Eftersom det var svårt att utse vinnare fick lottdragning ske till de tre bäst utklädda och alla fick någon form av pris.

För påskbudskap och om påsk- och påskfirande svarade Per Börjesson och kyrkoherde Karin Wibom.

Brasorna lyste upp hela grusplanen.

En gång var vinden väl kraftig men efter samråd med Räddningstjänsten (till viken man måste anmäla om eldning) kunde den till slut tändas.

Släckning och efterarbete kunde pågå till långt framåt natten.

Arrangemanget var uppskattat och vid varje tillfälle uppskattades antalet besökare till mellan 300-400.



Markus och Ingvar Wahlfridsson, Kjell och och Linus Svensson



Cai Mellstedt





Karin Wibom



Lennart Frejd delar ut priser till de vinnande påskkäringarna



Sara, Jessika och Victoria uppträdde med vacker och uppskattad sång



Foto: Cai





Vad händer i Viskaforsbygdens Ortsråd?

Ortsrådet har fått ny styrelse

Ordförande Maria Erixon
V. Ordförande Mats Carlsson
Kassör Agneta Johansson
Sekreterare Bengt Sandell
Ledamot Christina Winge Appelkvist
Ledamot Lars Hermansson
Ledamot Eva Kindvall Vinkvist
Ersättare Jennie Sjökvist
Ersättare Lars Gustaf Andersson

Vi tackar de som avgått från styrelsen för ett fantastiskt driv och engagemang för bygden. Den nya styrelsen har kavlat upp ärmarna och ser fram emot att bära fanan vidare i samma anda.

Viskaforsbygdens dag

Kommer att arrangeras lördagen den 6 september. Maria Erixon och festivalteamet jobbar för fullt. Vi ser fram emot en härlig dag och kväll tillsammans!

Ni som är företagare/föreningar har möjlighet att presentera er verksamhet i programbladet. Stöd arrangemanget! Annonsera! Glöm inte att anmäla er till marknaden.

Kontaktperson: Maria Erixon. Mail: mariaerixon82@gmail.com

Julmarknad

Kommer gå av stapeln lördagen den 6 december.

Workshop

Vi fortsätter att arbeta med idéerna från workshopen hösten 2024

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

Från workshopen finns en gedigen dokumentation som vi har som underlag för att ta fram konkreta förslag till åtgärder, för stora som små projekt. Detta innebär bl a fortsatt fokus på ny idrottshall, kultur, värderingar samt samverkan mellan skola, föreningsliv, fritidsgård och socialtjänst.

Ett Kulturutskott har bildats som ett led i fortsatt arbete med en bred kultursyn.

Lovpengen

Under våren har Ortsrådet beslutat om lovpeng till VBytes LAN och tramsbotevent, Svaneholms Byalag påsklovsaktivitet, Framtid Rydboholm påskaktivitet.

Ortsrådet påminner alla medlemmar om möjligheten att få bidrag till arrangemang. Ta vara på möjligheten! Skicka ansökan till info@viskafors.se

Projektstöd

Ortsrådet har bidragit med ekonomiskt stöd för brygga och belysning till Pelikanen Fiskeklubb. Även nya målvaktskläder och skydd till RSK Innebandy.

Vi hoppas på att det kommer in fler intressanta projekt!



Kommunikation

Vi fortsätter att försöka nå ut med information till våra medlemmar och de boende i bygden. Både via sociala medier samt en inköpt skärm som installerats i fönstret hos Viskaforshem. Där kommer löpande information att läggas ut.

Hemsida: viskafors.se

Facebook: Viskaforsbygdens ordsråd

Instagram: [@viskaforsbygden](https://www.instagram.com/viskaforsbygden)

Frågor eller synpunkter? Kontakta oss!

Maria Erixon (ordförande) Mail: invo@viskafors.se

Mats Carlsson (v. ordförande) Mail: mats.carlsson@viskaforshem.se

Framåt tillsammans!

Vid den digitala pennan

Maria Erixon

Kulturvecka i Viskaforsbygden

Under tiden 30 augusti till 6 september.

Preliminärt program

Konserter

30/8 Hulud kulturhus. Sång och musik med amatörer och professionella

31/8 Pianokonsert i Rydboholms kyrka

1/9 Vokalensemble framför Knut Håkansson's musik i Rydboholms kyrka

3/9 Jazz i folkton i Rydboholms kyrka

6/9 Klezmermusik på torget i Viskafors

Konstutställning

30/8 – 31/8 Viskafors Konstförening ställer ut i Viskafors Konsthall

Litteratur

2/9 Gunilla Rydholm läser ur Inger Alfvén's bok Arvedelen på biblioteket

4/9 Författarbesök av Anders Björklund på biblioteket

Kulturvandring

4/9 Kyrkogårdsvandring i Kinnarumma med nedslag på bemärkta personers gravar och lite berättelser om dem.

Ungdomskultur

30/8 Utomhusbio, modevisning av second hand kläder, V-bytes deltar, musik och förtäring m.m. Alla med A-traktorer särskilt välkomna.

Vid Göte/Davids fabrik i Viskafors.

Övrigt

30/8 Våfflor och second hand i Svaneholm

5/9 Öppet Hus i Friskafors, tipspromenad, målning m.m.

Mer detaljerad information kommer. Ändringar kan inträffa.

Kontakt: Bengt Sandell, tel 070-322 52 87

Monica Haglund Borg, tel 073-309 03 55

Charlotte Brorsson Trell, tel 073-841 57 17

Välkomna!

Ortsrådets Kulturgrupp

Grattis

80 år

18 jul Else-Maj Stensson
6 aug Christer Rönn
10 aug Sture Svensson

70 år

13 jun Ulf Alfredsson

60 år

5 jul Jonas Larsson

50 år

10 jun Fredrik Börjesson

20 år

16 jul Elvis Nyberg
12 aug Erik Eksberg
26 aug Konrad Sandberg

*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 3-2025.

Kluring 2-2025

För att finansiera renovering av Storsjögården har Brolle tillsammans med Pära, Åke och Gert hyrt ett marknadsstånd på Torget i Viskafors där de säljer tomater från egna odlingar.

Brolle som har en tomatplantage på Grand Canaria bidrar med 26 tomater fler än Åke.

Pära odlar sina tomater i trädgården i Äpelviken och bidrar med 9 tomater mer än

Åke som har en tomatodling i en kruka på altanen på Skansen.

Gert som är känd för sitt växthus på Skansen bidrar med lika många tomater som Pära.

Tillsammans bidrog grabbarna med 100 tomater.



Gert

Hur många tomater bidrog Gert med ?



Pära



Brolle



Åke

Rätt lösning Kluring 1-2025

1 skopa har 5 g

7 skopor har $7 \cdot 5 = 35$ g som ger 6 koppar

49 skopor har $49/7 \cdot 35 = 245$ g som ger $245/35 \cdot 6 = 42$ koppar

SVAR: 42 personer förväntas gå tipspromenaden

Vinnare Kluring 1-2025 blev Anton Liljegren, Rydboholm.



Vi samarbetar med

www.rydboholmssk.se



Viskaforshem AB

– ett av Borås stad helägt företag



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



RYDBOHOLMS SPORTKLUBB