



Sjövallbladet

ORGAN FÖR SJÖVALLA FRISKSORTKLUBB NR 3 2024

Det här hittar du i tidningen!

Collage från Frisksportlägret i Karlsborg

Orientering i massor

Strålande resultat för trampolingänget

+ Plus lite fotboll såklart

+ & lite till

Organ för Sjöwalla Frisksportklubb

Redaktion- produktion & layout

Karin Blomqvist 0733-628 337

corinne.blomqvist@hotmail.com

Sjöwalla Frisksportklubb

Finnsjövägen 12

435 41 MÖLNLYCKE

Tel när Finnsjögården är öppen 031-16 31 10

Hemsida: www.sjovalla.se

Ordförande

Karin Blomqvist 0733-628 337

Vice ordförande 1

Leif Borg 070- 578 94 49 leif@lbmunhalsa.se

Vice ordförande 2

Jan Ryden 073-437 94 04 jan.o.ryden@telia.com

Sekreterare

Karin Wahlgren 070-212 24 67 kawaxwk@gmail.com

Kassör

Anette Winberg 070-918 40 21

anette.winberg@rvbm.se

Medlemskassör

Barbro Månsson 0701-88 65 25

barbroe.mansson@gmail.com

Medlemsavgifter 2025

Juniorer t.o.m 25 år : 250kr

Seniorer fr.o.m. 26 år 300kr

Seniorer fr.o.m. 85 år: 100kr

Familjeavgift: 700 kr

Bankgiro medlemsavgifter för ungdomar och familjer: 587-4342

Bankgiro medlemsavgifter för seniorer : 5617-2687

Sektionsledare

Fotboll: Kent Nilsson 0725-42 88 53

Trampolin SACRO: Paula Nordöen 070- 538 04 60

Orientering: Maria Höglund 070-310 13 83

Volleyboll: Per Köhler 070-829 37 17

Skidor och träning:

Senior: Christer Berg 031-88 34 41

Chillskate: Helena Sundbeck 070-553 43 13

Mountainbike: Lars

Finnsjögårdens driftgrupp: Olle Lindqvist 072-502 24 43

Distribution: Ingela Brage 031-338 02 96

TRYCKERI PR OFFSET AB Mölndal

Manusstopp nästa tidning 1 april 2025

REDAKTÖREN HAR ORDET

Hej och God Jul och Gott Nytt År och
allting på en och samma gång!

Nummer tre av Sjövallabladet blir klart i sista sekunden. Jag håller tummarna för att den når er alla innan julhelgerna drar igång!

Som vanligt blir innehållet faktiskt fullt av intressanta bidrag och foton. Det är ju härligt att kunna läsa sig till hur engagerade alla i våra sektioner är varje år! Lledare och aktiva gör fantastiska insatser ,når fina resultat och upplever en härlig gemenskap i frisksportens tecken.

Förra numret av Sjövallabladet kom endast i digital form men detta numret blir en tryckt upplaga som tidigare. Hör gärna av er med reflektioner hur ni upplevde den digitala tidningen.

Snart är ljuset tillbaka, det känns härligt tycker jag. Återstår bara att önska er alla en fridfull jul och sen en god fortsättning på nya året.

Karin Blomqvist

Omslagsbilden

Vanäs fyr

Den här fina fyren finns på

Vanäs udde utmed

promenaden som följer

halvön vid Karlsborgs

fästning i Karlsborg.

Promenadstigen fick vi följa i

somras på frisksportlägret när

vi gick den traditionella

fotostigen.

2

Foto: Karin Blomqvist

Här ser ni gänget som varit Sjövalla FK:s styrelsemedlemmar under 2024



Några ord om året som gått

Vi har god sammanhållning och samverkan i styrelsen och jobbar på i god takt. Vi bollar ofta frågor med varandra för att finna lösningar i samförstånd och det är alltid högt i tak på våra möten.

Janne: det har varit ett roligt Sjövalla-år med skidläger i Matilla och O-ringen i Oskarshamn som personliga favoriter och höjdpunkter. I föreningen ser jag fram emot att sjösätta ett vassare redovisningssystem 2025, samt att se när det första stipendiet delas ut.

Maria: så stolt över att vi under året lyckades så bra med våra tre orienteringstävlingar som vi arrade. Stort TACK till alla fantastiska funktionärer - ni grejade det!

Karin: det var härligt att komma till Karslborg på frisksportläger igen. Kunde inte var med alla dagar men det gav som alltid mersmak och det känns som om vi funnit tillbaka till den äkta frisksportlägerupplevelsen igen. Det Covid 19 pandemin skadade är snart lagat. Hipp Hurra!



Sjövallas styrelse och funktionärer 2024



Styrelsebefattning	Namn och telefon	Postadress	E-post
Ordförande	Karin Blomqvist 0733-628 337	Idrottsgatan 3 435 35 Mölnlycke	corinne.blomqvist@hotmail.com
Vice ordförande	Jan Ryden 073-437 94 04	Stenmurklan 1 435 40 Mölnlycke	jan.o.ryden@telia.com
Vice ordförande	Leif Borg 070- 578 94 49	Askvägen 8 435 37 Mölnlycke	leif@lbumhalsa.se
Sekreterare	Karin Wahlgren 0702-122 467	Buss Johns väg 7 435 44 Mölnlycke	karin.wahlgren@pidab.com
Kassör	Anette Winberg 070-918 40 21	Stenhuggarevägen 41 435 41 Mölnlycke	anette.winberg@rvbm.se
Ledamot Fotboll	Kent Nilsson 072-542 88 53	Astrakanvägen 3 435 53 Pixbo	dime123@hotmail.se
Ledamot Orientering	Maria Höglund 070-310 13 83	Notblomstervägen 1 435 40 Mölnlycke	mehoglund@gmail.com
Ledamot Trampolin	Paula Nordöen 0705- 38 04 60	Hönekullavägen 41 B 435 44 Mölnlycke	paula.nordoen@gmail.com
Ledamot Skatebord	Helena Sundbeck 070-553 43 13	Päronvägen 8 435 43 Pixbo	helena.sundbeck@gmail.com
Ledamot Finnsjögårdens driftgrupp	Olle Lindqvist 0725- 02 24 43	Alvägen 4 435 37 Mölnlycke	fam.lindqvist@telia.com
Ledamot	Lena Johansson		sollidslena@gmail.com
Funktionärer	Namn och telefon	Postadress	E-post
Ledamot MTB	Lasse Ljungberg 070-8651871		
Medlemskassör	Barbro Månsson 070- 188 65 25	Skogsvägen 10 435 38 Mölnlycke	barbroe.mansson@gmail.com
Volleyboll	Per Köhler 070-829 37 17	Kullbäckstorpsv. 16 435 42 Mölnlycke	per_kohler@hotmail.com
WEB master	Calle Randåker Bokedal 0730- 28 57 70	Skogsvägen 33 435 38 Mölnlycke	calle.bokedal@gmail.com
Redaktör Sjövallabladet	Karin Blomqvist 0733-628 337	Idrottsgatan 3 435 35 Mölnlycke	corinne.blomqvist@hotmail.com
Distribution Sjövallabladet	Ingela Brage 073- 083 08 77	Örtjärnsvägen 13 435 40 Mölnlycke	ingelamariebrage@icloud.com
Uthyrning Finnsjögården	Inger Green 0702- 67 66 09	Bokvägen 4 435 37 Mölnlycke	ingerochclaes@telia.com ⁴



Medlemsavgiften i Sjövall 2025!

Om betalning redan skett ska detta meddelande lämnas utan avseende. Observera att detta gäller medlemsavgifter, ej att förväxla med träningsavgifter, som betalas enligt anvisning från respektive sektion.

Du betalar till **bankgiro nr 587-4342** eller **swish nr 123 515 02 71**

Ungdom (t.o.m. det kalenderår man fyller 25 år)	250 kr
Seniorer (fr.o.m. det kalenderår man fyller 26 år)	300 kr
Familjeavgift	700 kr
Äldre Seniorer (fr.o.m. det kalenderår man fyller 85 år)	100 kr

Betala i god tid innan 1 mars så är du också med i medlemslotteriet!

OBSERVERA!!! Ange vid betalningen namn och telefonnummer!
För familjeavgift skall samtliga familjemedlemmarnas namn anges.

Nya medlemmar och ändrade uppgifter meddelas vår medlemskassör via mail barbroe.mansson@gmail.com eller sms till 070-188 6525



Välkomna till Sjövallas klubbhus vid Finnsjön

Hit kan ni gå för att bada bastu eller ta en fika i serveringen där brasan kanske är tänd.

Finnsjögården används också av sektionerna för träning, möten, läger och fester. På torsdagar träffas daglediga seniorer klockan 10 för att motionera och umgås.

Öppettider för servering och bastu.

- Söndagar är Finnsjögården öppen kl 11:00-16:00. Det finns stugvärd och är även öppet för allmänheten den här tiden.
- Bastun är kostnadsfri för medlemmar.
- Bastu-priser för icke medlem, enstaka besök är 50 kr

När Finnsjögården är öppen går det att ringa dit på telefonnummer 031-16 31 10

Berätta gärna om Finnsjögården för era vänner, arbetskamrater och nyinflyttade Mölnlyckebor, eller ta med dem till Finnsjögården på besök en söndag. Det är roligt att vara stugvärd på söndagar när det kommer gäster.

Uthyrning

Vi hyr gärna ut till konferenser, möten, läger, barnkalas och alkoholfria fester. Alla medlemmar får bra rabatt på privata bokningar. Bokning kan göras genom Inger Gren.

Prislista hittar ni på hemsidan. www.sjovalla.se



Öppet på Finnsjögården Nyårsdagen kl 12 – 16



På Nyårsdagen kommer Finnsjögården, som sedan bjuder, att vara öppen mellan kl 12 och kl 16.

Traditionsenligt serverar vi hembakade julkakor tillsammans med kaffe, varm choklad mm.

Kom in till brasan och koppla av i mysig miljö efter en skön promenad i skogen eller en joggingrunda på det fina elljusspåret med, eller utan, efterföljande bastu!

Välkomna önskar Inger och Claes!

HJÄRTSTARTARE

På Pottebovägen 15 finns nu en hjärtstartare placerad som Sjövalla varit med och bidragit till.

Sedan tidigare finns det ju även en på Finnsjögården. Hoppas att vi ej hamnar i situationen att de behöver användas!

Registrera er gärna som SMS-livräddare

<https://www.smslivraddare.se/>



Hipp hurra för vårens jubilarer!

50 år

Kajsa Beckman 3 januari
Henrik Borg 6 januari
Richard Addleton 27 januari
Åsa Nordin 19 februari
Linn Palm 23 februari
Jesper Schönbeck 26 februari
Alena Ostrovska 28 februari
Jennie Renström 3 mars
Elisabeth Thomsson 6 mars
Maria Larsson 17 mars
Beatrice Sundmark 21 mars
Arvid Eden 24 mars
Maria Holmqvist 25 mars
Björn Lindkvist 3 april
Ingrid Alinder 18 april
Tobias Mullins 21 april
Johan Broström 29 maj

90 år

Milly Hallberg 13

70 år

80 år

Lennart Gustavsson 23 januari
Kurt-Åke Karlsson 9 maj

60 år

Brian Thiel 5 januari
Christina Fregler 15 januari
Erik Öljemark 9 mars
Kamran Jamali Davani Zadeh 5 april

65 år

Elisabeth Stenqvist 11 januari
Michael Nilsson 16 januari
Niklas Karlsson 20 januari
Mikael Brage 17 februari
Staffan Ljung 12 maj
Peter Andersson 22 juni



Årsmötet 2025

Medlemmarna i Sjövalla FK och Sjövalla FU
inbjudas härmed till årsmöte.

**Söndagen den 9 mars 2025
klockan 18:00
i Finnsjögården.**

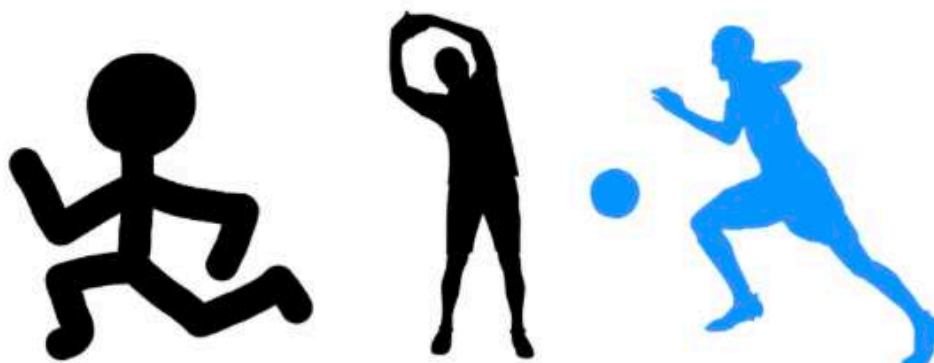
Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senast söndag den 14 januari.

Välkomna!

För att hantera praktiska detaljer i anslutning till årsmötet ska anmälan om närvaro ske till corinne.blomqvist@hotmail.com senast den 1 mars 2025.

Nyhet:

OL-sektionens Wendelsbergsträning blir **FAMILJETRÄNING!**



Här kommer en perfekt nyhet för alla med spring i benen och färska nyårslöften om träningsupplägg inför 2025:

Sedan gammalt har Sjövallas orienterare från vitgul grupp och uppåt hållit formen igång under vintern genom att träna vid Wendelsberg på torsdagskvällarna.

En härlig trestegsraket till träningspass som börjar med en timme utomhus i backarna vid elljusspåret, och sedan fortsätter med en timme i idrottshallen där vi tränar styrka och kör olika bollsporter som avslut. På begäran öppnar vi nu upp dessa pass även för **gröna orienterare med medföljande vuxen!**

Många är med hela kvällen, andra väljer att delta bara i den ena eller den andra timman. På köpet har vi roligt tillsammans och lär känna fler klubbkompisar från andra orienteringsgrupper. Bästa träningen är den som blir av, och man ångrar aldrig ett pass efteråt...

Välkommen att prova på du också!

tid: kl 18:00 varje torsdag 9/1 - 20/3

plats: samling vid idrottshallen, Wendelsberg

Vi ses vid Wendelsberg!

frågor? Hör av dig till Jenny i SFK grön, jelju62@gmail.com

O-ringen 2024

Världens största orienteringstävling, O-Ringen, drog i år till Oskarshamn. Det var över 60 Sjövallaiter som tog sig tvärs över landet och slog upp tält och parkerade husvagnar och husbilar i Döderhultsdalen tillsammans med tusentals andra orienterare.



Grönt är skönt!



Fint väder på klubbfikat!

Innan tävlingen fick vi oroande rapporter om mycket regn och översvämningar. Under veckan vi var där var det dock mest sol, så vi slapp vattenpölar inne i tälten och ingen körde fast med husvagnen.

På söndagen innan första etappen går den årliga Bagheera-stafetten där ungdomslag tävlar i en sprintstafett och Sjövalle ställde upp med ett lag. I år gick tävlingen inne i centrala Oskarshamn och tävlingen startade precis efter den pampiga invigningen av hela O-Ringen. Bagheera-stafetten är ett populärt evenemang som inte bara handlar om tävling, utan också om social gemenskap och spänning då det är många åskådare som följer tävlingen på nära håll. I år hann nervositeten innan start bli extra stor då kön till toaletterna var lång och ringlade runt hela uppvärmningsområdet. Det var 206 lag med på stafetten med fyra löpare i varje och det fanns 3 toaletter! Alla Sjövallalöpare sprang snabbt och rätt och gjorde

en stark laginsats.

De två första etapperna i huvudtävlingen åkte vi buss norrut till Målilla som är känt för att ha det svenska värmerekordet. Efter en väldigt tidig start på tävlingen och när vi kom ut i skogen kunde vi också konstatera att de är stenrika i området. Det var inte alltid så lätt att hitta rätt sten när banläggaren valde att placera kontrollen bakom en av många bumlingar. När sista kontrollen var hittad var det skönt att springa upp på det långa upploppet och höra speakerns röst, första dagarna avklarade och nästan alla Sjövallaiter fick godkänt resultat!

Efter två dagars tävling var benen redan slitna och det var skönt med en vilodag! Klubbens löpare hittade på olika aktiviteter, några utforskade Kalmar och Blå Jungfrun, några åkte till Astrid Lindgrens värld, och många badade och vilade!



Lätt att gå till fel start när det finns 8 olika att välja på

Efter två dagars tävling var benen redan slitna och det var skönt med en vilodag! Klubbens löpare hittade på olika aktiviteter, några utforskade Kalmar och Blå Jungfrun, några åkte till Astrid Lindgrens värld, och många badade och vilade!

På eftermiddagen samlades många i centrala Oskarshamn för att titta på när elitklasserna sprang sprint. Det är kul att få chansen att se Tove Alexandersson, Simona Aebersold, Emil Svensk, Kasper Fosser och alla de andra världsstjärnorna på nära håll i en fartfylld stadsorientering.

Mittenetappen låg på bekvämt cykelavstånd nära kusten precis söder om centrum. Det var en lång karavan av cyklar hela vägen från campingen till arenan. Något som inte var lika bekvämt var värmen, solen låg på ordentligt och vi var nog flera som var glada när det var dags att ge sig av till start och in i skuggan. Här bjöds det på en helt annan terräng och den påminde väl lite mer om vad man hittar runt Göteborg. Efter målgång passade det perfekt att cykla ut till havet och många spenderade eftermiddagen på klipporna och i vattnet som höll sig strax under 20 grader hela veckan

På de två avslutande etapperna låg arenan på gångavstånd från campingen. Speciellt på den första av dessa var det gott om stigar och även en frisbeegolfbana, så mindre risk att bli helt vilse. Sista etappen innebär jaktstart och olika klasser startar olika tider. De andra dagarna startar alla Sjövallaiter ungefär samma tid. Att kunna följa sina lagkompisar är väldigt kul och ökar nervositeten för de som startar sent och fler och fler löpare kommer i mål, trötta, men glada och nöjda!

Varje kväll samlades vi på campingen vid långbord för att fika, titta på dagens kartor, diskutera vägval och dela det mest minnesvärda från dagens tur i skogen. Det bjöds också på, precis som tidigare år, en mycket uppskattad och underhållande frågesport. Liksom ifjol var det Pär och Sara Lydmark som höll i trådarna och de bjöd på klurigheter om lite allt möjligt som på något sätt hade med tävlingsorterna eller O-Ringen att göra. Man kunde exempelvis få poäng om man visste vad SIA i SIA-glass står för. Om frågesport inte är din grej och det känns som att du mest sitter och gissar (det är du inte ensam om) så finns det fler sätt att få poäng för, som att hamna på samma placering som någon annan i klubben på dagens etapp.



Campingmys med kaffekoppen i högsta bugg.



Löparna i stafettlaget. Vera, Hjalmar, Kajsa och Nils

Orientering 25- manna

25-manna är en jättestor stafett som varje år går i Stockholmstrakten och där alla åldrar blandas i lagen.

Vi ställde upp med två egna lag och förstärkte flera andra Göteborgslag med våra löpare. En nyhet var att vi hade korvservering vid klubbältet fixat av Niklas, mums vad gott! Många fina insatser både i skogen och med resefix och en fantastisk helg tillsammans. Alla kontroller hittades och stämpelades rätt – vad vi är bra!

TEXT: Maria Höglund



**FRISK
SPORT**



Klubbdag för orienteringssektionen



En ruggig regnig dag i november samlades många orienterare i alla åldrar i Finnsjögården för en klubbdag.



Vi fick välja mellan olika aktiviteter, såsom precisions-OL, springa en poäng-OL-bana där man i förväg inte visste hur mycket poäng man fick per kontroll och representanter från SAIKs OL-skyttegrupp var på plats så att vi fick

testa att skjuta med elektroniska vapen. Det bjöds på bildspel från året och otroligt snygga och goda tårtor som ungdomarna och ungdomsledarna fixat. Det fanns priser att vinna och pristagarna från sprint-KM fick sina medaljer och ungdomar som deltagit på två etapper av ungdomsnatt fick plakett, bra jobbat!



Sektionsstyrelsen passade också på att informera om organisation och O-Ringen 2026 och tillsammans kom vi upp med massa bra idéer på vad vi vill göra 2025, såsom att ordna traillopp, köpa in bollmössor, gå på kurs och att träna och umgås tillsammans! Sektionsstyrelsen kommer jobba vidare med den input som gavs tillsammans med er som anmälde intresse av att hjälpa till på olika håll. Är du sugen på att dra i något är det jätteuppskattat, prata gärna ihop dig med några klubbkompisar, det är ju roligt att göra saker tillsammans!

Sektionsstyrelsen och tävlingsledarna vill återigen tacka alla er som ställt upp som funktionärer på tävlingarna och/eller gjort andra insatser för klubben för ett fantastiskt 2024, nu är vi taggade inför 2025!



Sjövallaskålen

Under 25-manna när en stor del av klubben var samlad passade vi på att dela ut Sjövallaskålen - som sedan vi fick den av Göteborgs Orienteringsförbund 1996 har vandrat runt bland klubbens framstående ungdomar.

Årets pristagare är Isak Lemurell som gjort en fantastisk resa de senaste åren. Han ligger i topp i träningsstatistiken och har tävlat flitigt under året vilket givit fina resultat i alla discipliner både individuellt som brons på sprint-DM och även stafetter såsom 10mila.

Utöver detta (egentligen inte en del av motiveringen men väl värt att nämna) har Isak visat sina goda kunskaper i banläggning både på tävling och träning, är alltid hjälpsam när något behöver fixas och en god kamrat som peppar och inspirerar alla!

Stort Grattis Isak!



FOTO: Adam Granbage

Årets utdelning var speciell, eftersom alla naturliga platser att göra inskriptioner nu är fyllda kommer den efter ett år hemma hos Isak finnas på Finnsjögården och inte delas ut igen. En imponerande samling namn finns inskrivna och roligt att så många fortfarande är aktiva och har fortsatt sina orienteringskarriärer, i Sjövalla eller i andra klubbar.

1996 Christina Green

1997 Ida Svensson

1998 Anders Johansson

1999 Sara Malmgren

2000 Lisa Löfendahl

2002 Rebecka Höglund

2005 Linnea Wahlgren

2006 Anna Wallin

2007 Emma Himmelman

2008 Frida Björklund
Klara Åsberg Ottosson

2009 Erika Pettersson

2010 & 2013 Elin Pettersson

2011 Hjalmar Ljungberg

2012 Linn Himmelman

2014 DM H16

Edvin Ljungberg / Jonatan Wedberg Kjlänäs
Hjalmar Ljungberg / Erik Birring

2015 Märta Ljungberg

2016 Johan Hjelmer

2017 Eleonora Alinder

2018 Maria Logren

2019 Hannes Essunger

2020 Wilmer Holmqvist

2021 Emilia Lundstedt

2022 Tove Wedberg Kjlänäs

2023 Vera Höglund

2024 Isak Lemurell

Orientering Specialpriser

Årets specialpriser som delades ut under spökvandringskvällen gick till ;

Året stafetthjälte: Vera Bergquist

Vera hoppade in i D14-laget på DM-stafetten med mycket kort varsel och löste därmed så att det blev ett lag!

Årets arrangör: Adam Granhage

Adam har hjälpt till på alla arrangemang i år med stor entusiasm, en enastående förmåga att ratta både släp och cykelkärror och har inte minst trotsat faror som sylvassa bockar med båda händerna i behåll (nästan). Adam gjorde även en fantastisk insats på Wendelsbergsträningarna i vintras med att styra upp bollspelet och andra moment.

Årets optimist: Linus Söderberg-Max

Linus tog chansen att följa med GOF-ungdomarna till Götalandsmästerskapen för springa sin första stafett, därtill på violett bana och i Gotlandsterräng. På långdistansen tappade kartan men lyckades ändå genomföra och visade på ett fantastiskt glatt humör och positiv inställning. Det gör han även gör på Sjövallas träningar, även om regnet öser ner.

Årets initiativtagare: Vera Höglund

Vera anmälde på eget bevåg till en tävlingsadministrationskurs med okända vuxna och tog bussen till Hisingen tre kvällar för att lära sig mer om SI-enheter, MEOS, radiokontroller, Eventor mm för att kunna hjälpa till på Sjövallas arrangemang framöver.

Årets Grön-ledare: Hjalmar Brostedt

Hjalmar tog första passet som hjälpledare i Grönvit-grupp med stor entusiasm direkt efter att frågan ställdes.

- Att ställa upp som hjälpledare i Grönvit grupp är viktig uppgift i klubben. Inte bara inspirerar alla ni orange-violetta grupp de yngre löparna, ni möjliggör också att vi kan erbjuda intresserade barn att komma ut i skog och mark och upptäcka glädjen med orientering. Som bonus utvecklar ni ledaregenskaper vilket ni förhoppningsvis kommer få glädje av framåt i livet.

TEXT: Linda Hedenblom



Reflektioner från nya frisksportlägerdeltagare

Alicia Henning:

Vecka 28 i Karlsborg var min och många av mina kompisars frisksportlägerdebut. Något jag inte ångrar över huvud taget då vi alla hade 7 väldigt roliga dagar. Under veckan var vi med på diverse aktiviteter och lärde känna många nya vänner.

Höjdpunkten av lägret skulle jag säga var sista kvällen då vi dygnade. Majoriteten av ungdomarna var med, och tillsammans hittade vi på roliga saker att göra. Vi kollade på nattinnebandyn, spelade spökboll och hoppade trampolin, men det allra bästa var nog ändå när vi gick ned till Vättern och fick se en otroligt vacker soluppgång!

Dagen efter var vi alla trötta, men vi är ändå galet taggade på nästa år!

Gustav Gertén:

Hejsan, jag heter Gustav och var på frisksportslägret vecka 28. Jag tyckte det var ett väldigt bra upplägg med aktiviteter för alla konstant. Det var inte ofta man hade tråkigt eller inget att göra. Jag tyckte det var speciellt roligt med badhuset och hopptornen då jag och många andra vänner lärde oss flera nya volter och tricks. Jag kommer med högst sannolikhet komma på fler läger i framtiden.

Vilde Jonsson:

Jag tyckte att lägret var väldigt skoj eftersom man fick träffa nya människor som man kunde lära känna och snacka med, visa aktiviteter var också ganska roliga som tex volleybollen och simhoppet. Det fanns mycket att göra så att man hade nästan alltid nån aktivitet som man kunde vara med på om man ville det. Jag tyckte det gick bra att tälta även om vi hade dåligt väder hade de ordnat de väldigt bra för att de hade idrottshallen där och badhuset som var väldigt skoj . Hotellfrukosten var väldigt god och middagen funkade men det var mer som en vanlig husmanskost. Lunchen var också ganska bra och priserna var också bra. Jag tyckte det var skoj vid ungdomstältet, eftersom det var många lekar och annat och så kunde man ta de lugnt och hänga där.

Jag tyckte att lägret i sammanfattning var skoj och att det var skoj och bra att vi fick detta gratis och jag skulle nog hängt med fler gånger i framtiden. Men jag tyckte det var bra att vi fick pengar och hela resan gratis.

Ella Bengtzelius:

Tack för en bra vecka på Rikslägeret i Karlsborg. Det fanns väldigt många aktiviteter att välja mellan och jag var med på flera olika. Jag var också i ungdomstältet som fixade många roliga aktiviteter så som sjuka lekar och jag fick flera nya kompisar. Maten på Restaurangen var inte alla dagar den godaste. Men maten i Cafet som lägret lagade var god. Lägret var jättekul så jag kommer absolut åka på nästa läger 2025.

Collage från sommarens Frisksportläger i Karlsborg

Den här sommarens frisksportläger arrangerades av Västergötlands distrikt och vi fick återkomma till Karlsborg med närheten till Vättern och granne med Karlsborgs mäktiga fästning.

Med en otrolig mängd aktiviteter fanns verkligen något för alla den här härliga veckan. Barnen glada med full fart både utomhus och inomhus. Goda våfflor för extra energi såklart.



Siw och Margit är riktiga lägerveteraner



Kian Paust på skogs promenad



Fotostigen är en klassiker som är ett måste såklart. En fin slinga i år!



Högsta hindret i hinderbanan?

18 årslaget

Yes det fanns lite power kvar att packa ihop tälten för denna gång! Vi ses på Stensund 2025.



Alla som var med i Ungdomsstafetten



Små öron små öron hava de..



Penny Paust i full koncentration över hindret!



Hör kommer Vincent Paust! Heja heja!



Information från fotbollssektionen.

Vid fotbollssektionens möte den 4/11 2024 togs följande enhälliga beslut:

Den mycket ambitiösa och sportsligt framgångsrika ungdomsverksamhet

kommer att bilda en egen förening; MIS.

Det har under en längre tid pågått en intern diskussion gällande hur vi på bästa sätt skall hantera verksamheten när framgångarna kommer och även spelare utifrån sökt sig till Sjövallas Frisksportklubb's fotbollssektion tack vare den fotbollsmässigt höga nivån.

Många spelare har tränat flitigt i många år, ledda av mycket duktiga ledare. Med tiden har det vuxit fram ambitionslag. Dessa har varit mycket framgångsrika men samtidigt har det funnits svårigheter att kombinera denna verksamhet med Sjövallas Frisksportklubb's grundsyn att "alla skall vara med".

Seniorfotbollen i Sjövallas FK påverkas inte av den kommande förändringen. Hur många av de allra yngsta ungdomslagen/spelarna som kan tänkas bli kvar inom Sjövallas FK:s fotbollsverksamhet är inte klart i skrivande stund. De lag som blir kvar kommer att verka i linje med svenska frisksportrörelsens värdegrund.

Delningen av verksamheterna träder formellt i kraft från 1/1 2025.

Vi i fotbollskommittén tackar för en intressant period med en utveckling inom ungdomsfotbollen som vi aldrig hade kunna föreställa oss.

Nu önskar vi i Sjövallas frisksportklubb's fotbollssektion, den återuppstådda, klubben MIS lycka till i framtiden!





Fotboll A-laget



Efter regn kommer solsken, eller var det kanske tvärtom? Efter 2023 och platt fall i kvalet mot division 5, så var det ändå väldigt positiva tongångar och en förhoppning att hoppa upp på hästen åter igen och försöka ta oss till "femman" igen år 2024. Men så blev det inte, utan egentligen ganska långt därifrån.

En jämn serie och en 9:e plats 2024 var allt annat än enligt plan. Orsakerna må vara många, MEN. Trots många motgångar och tidvis otur, har vi visat värdet av att ha ett lag man har samhörighet med. Att ha ett lag där varje träning är som att släppa ut en ko på grönbeta, där man hanterar motgångar och medgångar tillsammans och spelar matcher tillsammans som ett lag. Unga lär av "äldre", äldre lär av yngre, man skapar ett kontaktnät utöver sina arbetskamrater/studiekamrater eller vad man nu må göra. Det finns något härligt i det, och att lära sig hantera händelser och personer som en del av ett lag. I mina ögon är det kanske det mest värdefulla som en del av ett lag. I mina ögon är det kanske det mest värdefulla fotbollen gett mig genom dessa nu ganska många år jag spelat.

Sedan är det klart, livserfarenhetsutbyte och personlighetsutveckling är väl viktiga aspekter i fotbollen, sedan så finns det ju också en liten del i alla fall mig som vill vinna. Vi vill vinna matcher, vill vinna varje närlag, vill vara bäst. MEN, den största fördelen med vårt lag och förening är att det ju faktiskt går att kombinera på ett fint sätt, vilket mottagandet av förra årets "fair play herrar" pris från fotbollsförbundet vittnar om (minst antalet varningar under en säsong i hela lokalfotbollen, vilket ju är ganska många hundra föreningar). Glädjen i att ha ett duktigt lag rent sportsligt, men även ett lag som till fullo kan representera det som både föreningen och fotbollssektionen står för med respekt och glädje som nyckelord.

Nu ser vi fram emot att snöra på oss utomhusskorna åter igen i januari, men innan dess lite futsal (inomhusfotboll) och juledighet!

TEXT: Olof Eklund

Trampolin SACRO

Ungdom och junior SM i trampolin

Från Sjövall FK / SACRO åkte fem ungdomshoppare, Ella Bengzelius, Nora Nykvist, Charlie Fjellström och Vilde Jonsson samt två JSM hoppare,

Lucia Nordström och Hugo Fjelkner. Lucia och Hugo har varit med i dessa sammanhang tidigare men för ungdoms kvartetten var det första gången. Helt ovana vid större tävlingar var de inte då samtliga varit med på Frivolten Cup i Herrljunga och Svenska Cupen i V:a Frölunda under hösten.

Under fredagen fanns det möjlighet att förträna vilket alla fick chansen att göra. Här gäller det inte att "träna" utan mer att se vilken trampolin man vill hoppa på (2st fanns att välja på) och att vänja sig vid ballen och belysningen.

Individuellt kval.

Lördagen startade med individuell trampolin redan 09:00 för Lucia som var först ut i kvalet. Trots att sjukdomar mm gjort att Lucia inte kunnat träna så mycket som planerat gjorde hon två bra serier men slutade tyvärr på platsen utanför söndagens final. Näst på tur var Hugo som körde två väldigt bra serier och blev tvåa i kvalet. Därefter var det en SACRO hoppare i varje startgrupp. Visst syntes lite nervositet hos samtliga men de gjorde sina tjugo övningar och var all nöjda med sin hoppning. För Ella och Charlie var placeringarna precis som för Lucia, platsen efter en final plats.

DMT kval.

I DMT som var nästa gren ställde "bara" Lucia och Hugo upp. Lucia fick inte alls till det och hamnade långt ner i resultatlistan. Bättre gick det för Hugo som ledde efter kvalet.

Synkronkval

Inför synkrontävlingen förberedde sig Hugo och landslagskompisen tillika synkronpartnern Oskar Thelander från Frölunda trampolinklubb ordentligt. De senaste tävlingarna de gjort ar strulat bl..a. då de gjort olika övningar vilket resulterar i avbruten serie. Förberedelserna gav resultat och en andraplats i kvalet blev det.



Hugo Fjelkner JSM Guld i Synkron

Lagtävling

Under detta USM och JSM fanns en lagtävling med på prov. Hugo, Charlie och Vilde tog sig till final i trampolin. Nu var klockan över fem på eftermiddagen och tröttheten lyste i alla hoppers ögon. Tyvärr var det bara Vilde som lyckades göra alla tio övningarna men en hedrande tredjeplats blev det för grabbarna.

Söndagens final, synkron.

Hugo och Oskar förberedde sig ännu lite mer inför finalen där de skulle gå ut som sista par. Att det var JSM final märktes på alla hoppare men när Hugo och Oskar klev upp på trampolinen för sin finalserie var det två bestämda killar som startade sin serie. Alla övningar gjordes dock med en hel del vandring så det blev en stunds nervös väntan på resultatet. När väl resultatet kom upp visade det sig att Hugo och Oskar vunnit med klar marginal och kunde titulera sig svenska juniormästare i synkron.



Nora Nykvist, Ella Bengzelius, Lucia Nordström, Charlie Fjellström, Vilde Jonsson och liggande Hugo Fjelkner var trampolin hopparna som representerade Sjövala FK/SACRI i årets USM & JSM i trampolin.

Final DMT

I DMT gäller det att ha dubbelvolter i varje kombination, gärna med mycket skruv då svårighetspoängen räknas upp ju mer man snurrar. Dessutom gäller det att ha ett bra övningsförråd då ingen övning från kvalet får upprepas på samma plats i finalen. Hugo har dubbelvolter i bägge kombinationerna men med lägre svårighetsgrad än konkurrenterna. Det tillsammans med en olycklig landning som gav mycket avdrag gjorde att Hugo fick nöja sig med en femteplats.

Final individuellt.

Vid den sk "one tuch" som varje hoppare får göra innan finalen startar gjorde Hugo "bara" sin första övning, en trippelvolt med halv skruv i sista volten. Allt kändes och det var bara att försöka göra sitt bästa. Hugo gjorde en mycket bra serie med väldigt lite vandring och var väldigt nöjd när han klev ned från trampolinen med bästa serien hittills i finalen. Problemet var bara det att Noel Sjöström från Upplands Väsby Gymnastikklubb var kvar. Noel som under kvalet missat uttagningen till seniorlandslaget med bara 0,05 poäng ville nu ta revansch. Noel gjorde kanske inte den perfekta serien men med hög svårighets poäng och hög hoppning tog han inte bara ett JSM guld utan även en plats i seniorlandslaget. Hugo som därmed förpassades till silverplats var inte deppig för det, två medaljer på ett junior SM är inte fy skam.

Sammanfattning.

Alla SACRO hoppare gjorde vad de kunde, de körde igenom sina övningar och serier och kunde inte vara annat än nöjda. Med ny inställning och massa ny erfarenhet kommer träningarna, stilen och svårigheten bli ännu bättre tills nästa tävling.

TEXT: Rustan "Rulle" Jarnesand

Avs
Sjövalla Frisksportklubb Finnsjövägen 12
43541 Mölnlycke



Mölndals tandhälsovård

Team Borg

Stöder

Sjövalla FK