



# Sjövallbladet

ORGAN FÖR SJÖVALLA FRISKISPORTKLUBB NR 1 2025



**Gunnar Rydströms stipendiat.  
Utmärkelsen gick till Vilda Tidholm**

## Organ för Sjövalla Frisksportklubb

### Redaktion- produktion & layout

Karin Blomqvist 0733-628 337

[corinne.blomqvist@hotmail.com](mailto:corinne.blomqvist@hotmail.com)

### Sjövalla Frisksportklubb

Finnsjövägen 12

435 41 MÖLNLYCKE

Tel när Finnsjögården är öppen 031-16 31 10

Hemsida: [www.sjovalla.se](http://www.sjovalla.se)

### Ordförande

Karin Blomqvist 0733-628 337

### Vice ordförande 1

Leif Borg 070- 578 94 49 [leif@lbmunhalsa.se](mailto:leif@lbmunhalsa.se)

### Kassör

Jan Ryden 0733-13 06 98 [jan.o.ryden@telia.com](mailto:jan.o.ryden@telia.com)

### Sekreterare

Karin Wahlgren 070-212 24 67 [kawaxwk@gmail.com](mailto:kawaxwk@gmail.com)

### Medlemskassör

Barbro Månsson 0701-88 65 25

[barbroe.mansson@gmail.com](mailto:barbroe.mansson@gmail.com)

### Medlemsavgifter 2025

Juniörer 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

Senior: Christer Berg 031-88 34 41

Chillskate: Helena Sundbeck 070-553 43 13

Mountainbike: Lars Ljungberg

Finnsjögårdens driftgrupp: Olle Lindkvist 072-502 24 43

**Distribution:** Ingela Brage 031-338 02 96

**TRYCKERI PR OFFSET AB Mölndal**

**Manusstopp nästa tidning 15 oktober 2025**

## REDAKTÖREN HAR ORDET

Så var den ljuva sommaren här... och som vi alltid längtar efter solen, härliga bad i sjöar och hav, surrande flugor och vecka 28 såklart! Snart är det dags för frisksportläger igen och nu har vi hamnat i fas i tiden igen. Det blir Stensund som står för värdskapet som vi är vana när det är jämt 5 år ( 2025). Vi hoppas ni är många som styr kosan dit och att det blir en härlig lägervecka.

År 2027 blir det Göteborgs Distrikt som ska organisera Frisksportlägret och redan nu finns en liten engagerad grupp där man som bäst håller på med arbetet att hitta bästa platsen för lägret. Beslut om plats kommer tas i början av hösten, så att nästa fas av planeringen kan påbörjas.

Tidningen är som vanligt fylld av olika reportage från våra sektioner. Varmt tack till alla er som bidrar till att det faktiskt blir en tidning!!

Med önskan om att ni alla får uppleva en ljuvlig sommar

Karin Blomqvist

## Omslagsbilden

*Gunnar Rydström och Vilda Tidholm.*

På årsmötet i Finnsjögården hade vi glädjen att få se Gunnar dela ut det första stipendiet som gick till Vilda Tidholm.

I tidningen kan du läsa mer om motiveringen för beslutat att bifalla Vildas ansökan om stipendiet.

# Här har vi Sjövalla FK:s styrelsemedlemmar 2025



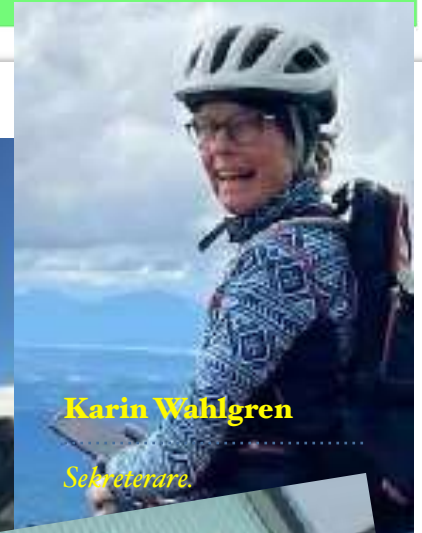
**Leif Borg**

*Vice ordförande*



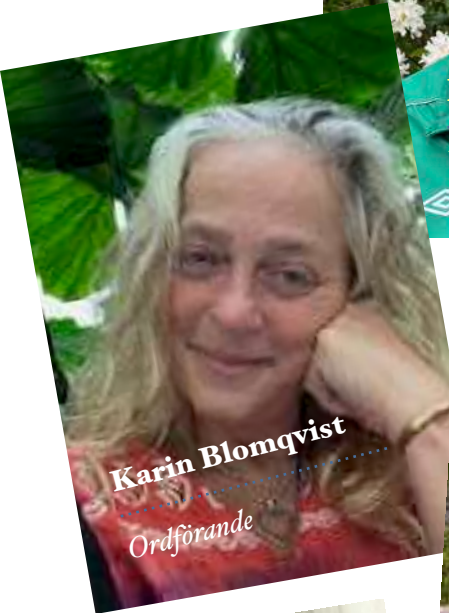
**Janne Ryden**

*Kassör*



**Karin Wahlgren**

*Sekretärare.*



**Karin Blomqvist**

*Ordförande*



**Lena Johansson**

**Ledamot.**



**Kent Nilsson**

*Ledamot, Fotboll*



**Olle Lindqvist**

*Ledamot, Finnsjögårdens*



**Helena Sundbeck**

*Ledamot, Skateboard.*



**Maria Höglund**

**Ledamot Orientering**



**Paula Nordöen**

*Ledamot, Trampolin*

**Vi är tacksamma för det fortsatta förtroendet !**



## Sjövallas styrelse och funktionärer 2025



Styrelsebefattning	Namn och telefon	Postadress	E-post
Ordförande	Karin Blomqvist 0733-628 337	Idrottsgatan 3 435 35 Mölnlycke	<a href="mailto:corinne.blomqvist@hotmail.com">corinne.blomqvist@hotmail.com</a>
Vice ordförande	Leif Borg 070- 578 94 49	Askvägen 8 435 37 Mölnlycke	<a href="mailto:leif@lbmunhalsa.se">leif@lbmunhalsa.se</a>
Sekreterare	Karin Wahlgren 0702-122 467	Buss Johns väg 7 435 44 Mölnlycke	<a href="mailto:kawaxwk@gmail.com">kawaxwk@gmail.com</a>
Kassör	Jan Ryden 0733 13 06 98	Stenmurklan 1 435 40 Mölnlycke	<a href="mailto:jan.o.ryden@telia.com">jan.o.ryden@telia.com</a>
Ledamot Fotboll	Kent Nilsson 072-542 88 53	Astrakanvägen 3 435 53 Pixbo	<a href="mailto:dime123@hotmail.se">dime123@hotmail.se</a>
Ledamot Orientering	Maria Höglund 070-310 13 83	Notblomstervägen 1 435 40 Mölnlycke	<a href="mailto:mehoglund@gmail.com">mehoglund@gmail.com</a>
Ledamot Trampolin	Paula Nordöen 0705- 38 04 60	Hönekullavägen 41 B 435 44 Mölnlycke	<a href="mailto:paula.nordoen@gmail.com">paula.nordoen@gmail.com</a>
Ledamot Skatebord	Helena Sundbeck 070-553 43 13	Päronvägen 8 435 43 Pixbo	<a href="mailto:helena.sundbeck@gmail.com">helena.sundbeck@gmail.com</a>
Ledamot Finnsjögårdens driftgrupp	Olle Lindkvist 0725- 02 24 43	Alvägen 4 435 37 Mölnlycke	<a href="mailto:fam.lindkvist@telia.com">fam.lindkvist@telia.com</a>
Ledamot	Lena Johansson 0709-31 99 41	Skepared Hagalyckan 511 74 Skepared	<a href="mailto:sollidslena@gmail.com">sollidslena@gmail.com</a>
Funktionärer	Namn och telefon	Postadress	E-post
Ledamot MTB	Lasse Ljungberg 070-8651871	Hasselvägen 17. 435 38 Mölnlycke	<a href="mailto:larsljungberg66@gmail.com">larsljungberg66@gmail.com</a>
Medlemskassör	Barbro Månsson 070- 188 65 25	Skogsvägen 10 435 38 Mölnlycke	<a href="mailto:barbroe.mansson@gmail.com">barbroe.mansson@gmail.com</a>
Volleyboll	Per Köhler 070-829 37 17	Kullbäckstorpsv. 16 435 42 Mölnlycke	<a href="mailto:per_kohler@hotmail.com">per_kohler@hotmail.com</a>
WEB master	Calle Randåker Bokedal 0730- 28 57 70	Skogsvägen 33 435 38 Mölnlycke	<a href="mailto:calle.bokedal@gmail.com">calle.bokedal@gmail.com</a>
Redaktör Sjövallabladet	Karin Blomqvist 0733-628 337	Idrottsgatan 3 435 35 Mölnlycke	<a href="mailto:corinne.blomqvist@hotmail.com">corinne.blomqvist@hotmail.com</a>
Distribution Sjövallabladet	Ingela Brage 073- 083 08 77	Örtjärnsvägen 13 435 40 Mölnlycke	<a href="mailto:ingelamariebrage@icloud.com">ingelamariebrage@icloud.com</a>
Uthyrning Finnsjögården	Inger Green 0702- 67 66 09	Bokvägen 4 435 37 Mölnlycke	<a href="mailto:ingerochclaes@telia.com">ingerochclaes@telia.com</a>



## *Medlemsavgiften i Sjövallan 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**

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



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.
- Medlemmar baster utan kostnad
- Icke medlemmar, enstaka besök: 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 många 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 Green.

Prislista hittar ni på hemsidan. [www.sjovalla.se](http://www.sjovalla.se)



# *In Memoriam*

## *Owe Brockmar* *1931 - 2025*

*Owe, född och uppvuxen i Sjövalla, Mölndal, var trogen trakten hela livet. Owe vår allas alltid vänliga, snälla, goa och tillmötesgående Owe. Du kommer för evigt finnas leende i våra minnen.*

*I de tidiga uppväxtåren var Owe o många av hans kamrater ofta ute på Rådasjöns is och spelade bandy. De skottade och kämpade med snön på isen många år så alla kunde njuta av skridskoåkning. Gänget blev ganska duktiga bandyspelare och ville gärna spela mot andra lag i serier, men de var då tvungna att starta en klubb för att kunna få delta. Med kontakter startade dom en frisksportklubb. Sjövalla Frisksportklubb såg alltså dagens ljus!*

*Klubben blev större med åren och det blev dags att bygga ett klubbhus vid Rådasjön. Alla hjälptes åt, Owe och många andra, även intresserade grannar hjälpte till. Bastun användes flitigt av löpare som sprang runt om i skogarna omkring Rådasjön.*

*Åren gick och klubbhuset såldes till Mölndals Roddklubb och Sjövalla Frisksportklubb som hade det mesta av sin verksamhet i Mölnlycke fick tag i en fantastiska tomt där klubben påbörjade sitt nya klubbhus-bygge vid Finnsjön Där var Owe nästan dagligen och hjälpte till.*

*Det blev många Riksläger under åren med hela familjen, Ingrid, Ingela och Carina. Mellan 50 och 200 Sjövallaiter brukade delta varje år och man kunde alltid lita på att familjerna Brockmar och alltid var på plats.*

*Skidåkningen blev Owes främsta idrott och det blev många Vasalopp genomförda. Jag har sagt det många gånger förut, men vet att jag aldrig har sett någon åka så stilfullt och bra som Owe gjorde.*

*Även på golfbanan blev Owe duktig och han var där in till sitt sista år.*

*Owe älskade när han och Ingrid var på sitt sommarställe på Orust, med stor skog och mycket kantareller och älgar på och runt om tomt.*

*Alla kommer vi att minnas Owe, som den fina man han var och allt vad Owe betytt för Sjövalla Frisksportklubb. Tack för allt käre Owe.*

*Lennart Sundin*



# Årets Ledare 2024 Sara Lydmark



Sara har under flera år gjort enastående insatser för klubben, både som ansvarig och ledare inom orienteringens ungdomsverksamhet, i sektionstyrelsen och för våra arrangemang. Sara Lydmark är alltid positiv, pålitlig, ställer alltid upp och villig att ta sig an nya utmaningar. Sara sprider energi och entusiasm i alla sammanhang och är en viktig drivkraft för både ungdomarna och klubben som helhet

### *Hur länge har du varit med i Sjövalla?*

Hela familjen började orienteringskarriären med Hittaut, som anordnades när barnen var så små att de gick att knöla ner i en barnvagn. Det var ett kanonbra sätt att hitta nya utflyktsplatser och vi betade av nästan varje kontroll i Mölnlycke/Landvetter under de åren det fanns här. Sedan fick vi tips om Vårserien och testade orientering i klassisk Sjövallaterräng i Wendelsberg på nationaldagen 2014 och så började vi i grön grupp hösten efter det.

### *Du är ju inte bara ansvarig för Sjövallas ungdomsverksamhet utan har även andra ledande roller i klubben?*

Hmm, ja jag är med i orienteringsstyrelsen och är också som många av oss andra inblandad i förberedelserna för O-ringen i Göteborg 2026. Jag har också varit tävlingsledare på en del tävlingar de senaste åren, något som är mycket utvecklande, bitvis galet nervöst och väldigt kul.

### *Hur känns det att bli utsedd till årets ledare, hur har du firat utmärkelsen?*

Det känns ju jättekul, nu när jag väl vant mig lite vid det :)! Jag firade det med en biskvi, världens bästa kaka, och en något star-struck familj!

### *Vad är viktigt i ledarskap för dig?*

Det är när jag som ledare ser när mina klubbkompisar och ungdomarna i klubben hittar sin inre motivation, när glimten i ögonen visar att de lärt sig något eller att de har haft riktigt kul!

### *Vad är det bästa med Sjövalla?*

Det absolut bästa tycker jag är alla härliga barn, ungdomar och vuxna som är med i klubben! Och att vi inte fokuserar så mycket på att vara allra snabbast (även om det också är kul när det händer) utan mer att alla ska vara nöjda med sin insats.

### *Berätta om något kul Sjövallaminne!*

Oj, det finns ju ganska många! Upploppet på O-ringen i Åre är ju ett, där säkert 10 000 personer fastnade i en lerfylld svacka och fick kämpa stenhårt för att kunna kravla sig ur svackan och in i mål. Det måste ligga många skor kvar på ca 30 cm djup där. Det var också väldigt bra att vara med i Sjövalla under Covid-19, en period som känns ganska långt bort nu men som ju var väldigt påtaglig då. Eftersom vi som orienterare springer både utomhus och ensamma, kunde vi ju fortsätta med delar av vår verksamhet och vara tillsammans men ändå vara isolerade på samma gång.

### *Har du något tips till dem som funderar på att bli ledare i Sjövalla?*

Bara hoppa på det! Det är ett väldigt kul och utvecklande socialt sammanhang där du kan vara med att påverka våra träningar, som också blir bättre med mångfalden som kommer av många ledare. Har du idéer eller bara vill vara med i ett roligt gäng, häng på!

TEXT och BILD : Maria Höglund

# Hipp hurra för våra jubilarer!

## 50 år

Linda Hedenblom 20 juli  
Magnus Alinder 12 aug  
Tord Karlsson 14 aug  
Maria Hammarqvist 1 sep  
Tobias Holmqvist 16 sep  
Sara Lindholm 6 okt

## 90 år

Seppo Kinnunen 9 dec

## 75 år

Gunilla Lindkvist 30 sep

## 85 år

Ingele Kidmark 5 aug  
Christina Wockatz 21 aug  
Ulla Ots 23 nov

## 80 år

Eva Karlsson 25 juli  
Sune Solmeus 1 sep  
Mikael Ehrenborg 18 sep  
Monica Berggren 12 okt  
Eva Bildtzen 28 okt  
Jukka Rankanen 17 nov

## 65 år

Claes Ronnerstedt 8 okt

## 60 år

Dick Himmelmann 13 aug  
Katarina Johansson 3 sep  
Camilla Björklund 12 okt  
Lars-Olof Johansson 3 dec

## Vinnare i medlemslotteriet 2025!

- 1: Gustav Gertzén
- 2: Erik Råberg
- 3: Patrik Bildtzen

# GUNNAR RYDSTRÖMS STIPENDIAT

## Motivering för det första utdelandet av Gunnar Rydströms stipendiat. Utmärkelsen gick till Vilda Tidholm

Det känns väldigt kul att kunna dela ut det första Gunnar Rydström-stipendiet till dig Vilda! Du är aktiv in en sport som så sakteliga börjar komma in i idrottens finrum, bland annat i OS. Det hände första gången 2020.

Om du har sådana ambitioner vet jag inte och det är inte så viktigt men det fina är att Skateboard numera är både en tävlings sport på hög nivå och ett sätt att träffas. Jag har en känsla av att de täta besöken i Chillskate också är ett sätt att umgås och att man i och med detta hjälper varandra att utvecklas och det är väldigt fint.

Stipendiet vill du använda till att finansiera ett ökat tävlande i landet och kanske även utomlands. Vi hoppas att du får framgångar som matchar dina förväntningar och att du på sikt kan inspirera andra att utvecklas inom skateboard.

Det är dock viktigast att du får vara en del av ett bra gäng och att fortsätta ha roligt med skejtandet.

Grattis Vilda och lycka till!



# Finnsjön 100 vilken grej!

---

Att vara ledare i grön nybörjargrupp orientering för Sjövalla gör att man möter fantastiskt många trevliga människor i alla åldrar. Att det också skulle få mig att springa fler varv runt Finnsjön än jag någonsin gjort tidigare på en och samma dag var mer otippat, men oj så kul! Nu hoppas jag på en repris nästa år?

---

Det hela började med ett meddelande på telefonen i februari. En förälder i gröna gruppen hade sett på facebook att ett lopp skulle arrangeras - "Det här låter väl roligt?". Ett lopp av typen "backyard ultra" där man skulle springa spåret runt Finnsjön var 50:e minut tills man kommit upp i 100 eller 50 km. Jovisst, att springa på hemmaplan och testa sina gränser... Lite galet, men kanske ändå? Jag är inte en person som brukar anmäla mig till springlopp särskilt ofta, men det här lät udda och lagom bekvämt nära hemifrån. Vinterträningen hittills hade rullat på utan avbrott och april var ju ändå ganska långt fram i framtiden. Kalendern obokad på datumet. Dessutom var det roligt att se att det var ett par andra föräldrar i gröna orienteringsgruppen som stod som arrangörer! Folk som tar initiativ är det alltid trevligt att uppmuntra. Jag satt på bussterminalen i Oslo på väg ut på sportlov och kände mig spontan - klickade iväg en anmälan till 50 km-loppet.

De kommande tisdagarna med pannlampa och torsdagarna med backintervaller tillsammans med några av orienteringssektionens trevligaste och uthålligaste rullade på i rask takt, och plötsligt var det dags! Lördagen den 12:e april grydde med härlig vårsol och lagom löpartemperatur i luften. Jag begav mig till Finnsjögården med morotskakor och saltgurka i bagaget tillsammans med Sjövallatröjan och ett par extra skor. Väl på plats var det fullt av folk, en startfälla, peppig musik från en högtalare och nummerlappar med tidtagningschip att hämta ut. Det visade sig att det var nästan 70 personer allt som allt som anmält sig till detta stolleprov, jag var inte så ensam som jag kanske trott där i februari... Ca hälften hade startat i 100km-klassen redan kl 5 på morgonen och satt nu och småpratade med vänner eller passade på att äta något inför nästa varv. Vi som skulle ut på 50-klassen kunde se och lära av dem: när det var dags för start samlades alla och fick en kort genomgång och glada tillrop av arrangör Adriel, och sedan bar det iväg! Inte i alltför hårt sprint-tempo utan i en fart som man skulle kunna hålla länge, tänkte jag. Mitt rekord hittills i livet var två varv runt Finnsjön så allt över det skulle bli en bonus.

Stämningen utefter banan var fantastisk! Glada löpare, härlig natur och dessutom en del publik i form av lördagspromenerande mölnlyckebor. Vid varje varvning hade man möjlighet att fylla på med lite energi och dryck innan det var dags för nästa start. Varv efter varv tuffade vi på, en del nöjde sig med ett eller två varv medan andra fortsatte betydligt fler. Själv slog jag mitt gamla "rekord" flera gånger om och orkade 7 varv innan kroppen sa att det var nog för dagen. Helnöjd med detta kunde jag sedan applådera andra ännu uthålligare vid prisutdelning efter 18 och 9 varv (100 resp 50 km totalt) strax efter kl 20 på kvällen, och därefter cykla hem i ljuvlig vårskymning genom skogen.

Arrangörerna Adriel och Carro fick massor av beröm efteråt av alla löpare. Detta var ett test i liten skala, men kanske kan det bli så att vi arrangerar något liknande lopp tillsammans i Sjövallas regi nästa vår? En nygammal variant av Finnsjön Runt, som ju är en fin tradition vi haft i klubben. Att med nästan ingen marknadsföring få ihop såhär pass många löpare visar att intresse finns, och vi har ju en fantastisk möjlighet att arrangera med vår fina klubbstuga som bas! Om en rimligt tränad tant som jag lyckas ta sig runt och ha så roligt under tiden så finns det säkerligen många fler där ute som skulle uppskatta att göra detta! Våga prova att testa dina gränser, och få en ordentlig ego-boost på köpet! Tack Adriel och Carro för initiativet, det här var verkligen jättetrevligt. Nästa gång hoppas jag på ännu fler anmälda (klubbkompisar och andra) till denna utmaning, och att jag själv med min nyvunna långloppsrutin (haha) ska disponera krafter och energiintag ännu bättre och ta mig alla varv runt. Detta gav mersmak, helt klart!

TEXT: Jenny Ljungberg



*Kolla! Ett tränat öga kan se att bakom Stålmannen 1, 2 och 3 skymtar en Stålkvinna i Sjövallatröja! Mer sånt nästa år?*



*Sjövalle*  
ORIENTERING

## Välkommen till SOL-skolan 2025!

Vill du hitta på något riktigt roligt i sommar?

Juniörerna i Sjövalle ordnar dagsläger vid Finnsjögården för dig som är född ungefär 2016 eller tidigare. Det blir orientering, skattjakt, träffa kompisar och mycket annat kul. Ingen tidigare orienteringserfarenhet behövs!

Boka **vecka 33 (mån-tors)** redan nu!

**Besök vår hemsida, anmäl er och läs mer!**



**Soliga hälsningar från ledarna**

**Vera, Elsa, Eric, Linnea och Nils**



# Vad tycker ni medlemmar om Sjövallabladet?

Vi är nyfikna på hur ni alla upplever Sjövallabladet !!

För att vi på bästa sätt ska kunna erbjuda en tidning som svarar an till medlemmarnas förväntningar så ska vi försöka oss på att skicka ut en digital enkät med några få frågor som handlar om Sjövallabladet.

Exempel på frågor där vi är nyfikna på era åsikter är; hur Ni tänker kring att få tidningen i tryckt pappersformat jämfört med att läsa tidningen digitalt via en länk på hemsidan eller per epost. Vi undrar också vad ni helst vill läsa i Sjövallabladet. Kanske reportage från er egen sektion eller mest nyfikna på var alla andra i klubben hittat på det senaste?

Här finns en QR kod att använda för att nå enkäten.

ELLER:

Håll utkik efter länk till enkäten i mailboxarna inom kort och skicka in era svar!

**Det ska verkligen bli spännande att ta del av era synpunkter och tips!**

**Välkomna med era svar hälsar styrelsen.**



# 10-mila 2025

## - Reflektioner från damlaget

Lördag 3 maj kl. 21.28

10-milabudskapet för 2025 läses upp i högtalarna:

*"När tiden tyngd av allvar är svår att förstå sig på  
Kan spänningen i skogen ge mening, fart och mål  
En gemensam utmaning skänker glädje och hopp  
Tillsammans når vi nya höjder när prestationen är på  
topp"*

Kl. 21.30

Pang! Startskottet går. På Arena Grosvad i Finspång.

Mörkret lyses upp av 273 pannlampor som snabbt förflyttar sig i ett lämmeltåg i riktning - skogen. Den stora, djupa skogen. Lugn, majestätisk och välkomnande.

Sjövallas lag består av 6 damer (en inlånad från Landehof) - alla för gamla - eller för unga - för att normalt ens tänka tanken att ställa upp i stafetternas stafett, orienteringens flaggskepp, tävlingen där eliten möter krafterna. 12 nationer på startlinjen.

Men vi är inte här för att placera oss på prispallen. Vi är här för känslan. För att inspireras, för att umgås och för att stärka varandra. För att utmana oss själva och för att uppleva att mörkret inte är skrämmande när vi kan följa myrar som slingrar sig fram och studsar på lavabeklädda hållar i pannlampans sken. För att känna att vi fixar distanser, även om vi har lite skavanker här och var. Vi är här för att vi inte vill missa en fin upplevelse, även om inte förutsättningarna är på topp.

Kl. 23:02

Str. 1 - 7,7 km senare passerar Maria Höglund mållinjen. Kommentar efteråt: "Jo men det gick bra men så ramlade jag och slog i knät. Så då fick jag stanna och gå en stund. Bara ett par småmissar så orienteringen gick bra."

Söndag kl. 01:15

Str. 2 - Karin Bergquist går i mål efter 6,6 km. Kommentar efter målgång: "Ja, det var brötigt tycker jag. Alltså mycket grönt, fast det inte såg grönt ut på kartan. Men, ja, det var roligt ändå. Det var det."



Kl 06:45

Str. 3 - Maria Holmqvist ger sig ut på 12,6 km vilket hon tar sig runt på endast drygt 2h. I sedvanlig ordning kommer Maria i mål som en av de första i klungan.

Kl. 10.03

Str. 4 – Målgång för Kajsa Evaldsson, 14 år och som utan tvekan tackade ja när hon fick frågan om att delta i denna D21-stafett. I och med det så tackade hon även ja till en 5,1 km bana på svart nivå. Och vilken debut det blev. Heja Kajsa!

Kl. 11.29

Str. 5 Linda Hedenblom går i mål efter 7,1 km efter någon bom men vid gott mod.

Kl. 12.25

Str. 6 - Åsa Holmstrand Ollander går i mål efter att ha axlat sistasträckan på 8,3 km via omstart med bravur.

Damlaget placerade sig på plats 240 av 273 startande lag och 252 lag som genomförde.



**Maria**



**Karin**

Vi tackar för support från såväl vår eminenta coach Mona Mikati (som för övrigt sa att hon siktar på att springa nästa år, nu är det dokumenterat också 😊) som våra peppande klubbkompisar Hannes och Henrik Essunger som stärkte upp MOIF:s herrlag. Samt - såklart - för all pepp och glada hejarop som kom från alla klubbkompisar via Slack #sjovallaol.

Nästa år hoppas vi på konkurrens från ett ungdoms-/ juniorlag på damsidan och sällskap från ett herrlag. Några kommentarer från några löpare väl hemkomna:

“Tack allihopa för en sån härlig helg!! Jag var så trött när vi kom hem men det var såå värt det - ser redan fram emot nästa år!”

“Ja, vilken härlig helg! Det här ska jag leva på ett tag! Härligt att alla utlovade både att springa och att vara i ny toppform till nästa år!”

# TESTA NYA FORMER AV ORIENTERING

---

Vissa säger att om du tränar på något i 10 000 timmar, blir du väldigt bra på det!

---



Nyss hemkommen från COL:s fantastiska och mycket kluriga Indoortävling på Lindholmen, som i mitt fall krävde nätta 143 minuter och ca 143 längs banan utdelade skumtomtar för att rå på D21-banan, inser jag att det bara krävs 2499 till COL-tävlingar för att jag ska bli bra på det. Det är en upplyftande tanke ändå, för de som vinner behöver ju över 10 000 COL-tävlingar för att bli riktigt bra på det! Tänk vad bra detta kommer till pass år 3273, när mina 10 000 timmar är klara! (Att bli bra på att äta skumtomtar har jag för övrigt redan lyckats med eftersom jag gjort det i över 10 000 timmar.)

Detta för mig, ganska osökt, in på en liten plan jag har att testa alla olika typer av orientering som finns.

En fin höstdag i slutet av augusti i år provade jag tillsammans med ytterligare två tappra damer från Sjövalla PreO i Sandsjöbacka. Jag har länge velat testa, men utbudet av denna typ av orientering är lite av det exklusiva slaget och det gäller att ha lite tur om de tävlingar som finns i närområdet passar in i ens schema för tillfället.

Vad visste jag då om PreO innan jag testade? Inte mycket, inte mycket alls visade det sig.

Jag hade förstås läst lite om det, bland annat på SOFT:s hemsida där det bland annat beskrivs att "I PreO är det inte löpning och fysisk förmåga som är avgörande utan kartförståelse och noggrann kartläsning. PreO lämpar sig för orienterare som vill förbättra sin kartläsning och kartkunskap. Vid varje kontroll finns upp till fem skärmar och det gäller att på avstånd avgöra vilken skärm som stämmer överens med kontrollringen på kartan." Detta gjorde mig förstås mycket motiverad, en runda på PreO skulle ju göra susen för min kartkontakt och noggrannhet!

Det första jag lärde mig när jag kom till arenan, förutom att alla PreO:are är väldigt vänliga och trevliga, var att i PreO används ett roligt stämplingssystem bestående av ett antal olika svarsbrickor som heter toe punsch och som alla blir tilldelade på arenan.



Medan jag gömde undan min medhavda SI-pinne för att inte verka helt tappad bakom en vagn fick vi lite snabba instruktioner om den inledande tidskontrollen.

Vid tidskontrollen, som kan ha upp till sex alternativa skärmar, ska du välja vilken skärm du tycker sitter rätt på så kort tid som möjligt. Tidtagningen startas i samma ögonblick som du får se en ny karta och kontrollbeskrivning och stoppas då du avger svaret. Vid felaktigt svar vid tidskontrollen får du tidstillägg. Denna typ av kontroll används som en slags utslagsfråga om du skulle få samma antal rätt som någon annan på banan.

Efter tidskontrollen gick vi vidare till själva PreO-banan. Banan gick i lättframkomlig terräng på en grusväg och alla gick i fullständig tystnad utan att prata, inte ens med sig själva som vissa av oss är vana vid att göra under andra tävlingar. Med ett självsäkert leende började jag min vandring längs banan, för de första kontrollerna var superlätta tyckte jag. Allteftersom blev jag mer och mer osäker, svarade jag egentligen rätt på de första kontrollerna, åt vilket håll ska jag passa kartan, är allt spegelvänt, varför funderar alla andra så länge, var är öster och hur hänger det ihop med kontrollbeskrivningen och är egentligen öster åt samma håll på båda sidor av stigen eller blir öster väster om jag vänder på kartan? Det självsäkra leendet förbyttes mer och mer till ett nervöst fnittrande och hjärnan gick lite i kors, inte helt olikt hur den betar sig på Indoororientering.

Men, det är helt enkelt jätteroligt med PreO. Det finns Elit-klass, A, B och C-klass. Elit och A-klassen kan lurigt nog innehålla falska kontroller där ingen skärm sitter rätt. Det är också befriande jämlikt, det finns ingen uppdelning i form av kön, ålder eller rörelseförmåga!

Att testa dessa annorlunda former av orientering är lite frustrerande och tålamodskrävande men alldeles, alldeles underbart. Nästa utmaning för min del blir väl kanske MTBO, OL-Skytte eller SkidO? Häng gärna på och hjälp mig, jag kan varken knappt cykla, skjuta eller åka skidor!"

TEXT : Sara Lydmark

# VÅRLÄGER FÖR VITGULA ORIENTERINGSGRUPPEN

*Lördagen den 26 april samlades ett litet gäng från den vitgul orienteringsgruppen för vårläger!*

Det blev en härlig blandning av orientering, lekar, och skönt häng tillsammans!

Först åkte vi på tävlingen Herkules Skogsdåd. I fint väder och på härliga banor sprang och hejade alla på varandra.

När alla hade sprungit färdigt och ätit lunch åkte vi till Finnsjögården. Där blev det en hård kamp mellan två lag i 5 olika grenar. Bland annat genom ballonrace, kasta längsta kubben, stå i jägarvila eller bilda längsta meningen av ett gäng bokstäver.





Fantasisfulla meningar som 'Melker säger ta land Mira' och 'Ägarens kamin drar' var bra försök – men alla bokstäverna kunde bilda orden 'Ge alla barnen mera skärmtid'.

Sista grenen var jägarvila där troligtvis nytt Sjövalla-rekord sattes – Melker Råberg klarade imponerande 15 min!

Efter det smakade det gott med pizza för alla! Och någon lek senare åkte vi alla hem – glada, mätta och nöjda med dagen.

TEXT: Karin Bergquist



# Det är kul med GOF!

Ungdomssektionen i GOF (Göteborgs Orienterings Förbund) är för ungdomar ifrån Göteborgs orienteringsklubbar som är mellan 13-16 år.

Tanken med GOF är att man ska lära känna nya personer från andra klubbar och ha roligt ihop. Men såklart också att bli bättre på att orientera!



*GOFs maskot Glenn iklädd GOF-jacka:*

De har träningar en gång i månaden, utöver klubbens vanliga träningar, med uppehåll under vintern och sommaren. GOF anordnar också aktiviteter för varje åldersgrupp någon gång under året där man lär känna varandra bättre, äter mat ihop och gör en aktivitet tillsammans.

Det finns också roliga resor under året som man åker på tillsammans. Exempelvis unionsmatchen som är i slutet av maj. Den är vartannat år i Sverige och vartannat år i Norge. Då tävlar Götalands distrikt emot Norge. Så det är en fantastisk chans att visa att Sverige är mycket bättre än Norge. Då åker man buss tillsammans till staden där tävlingarna arrangeras och sover i t.ex. en skola. Man springer för Göteborg både individuellt och i lag. I år är det över 100 st från GOF som åker till Drammen i Norge.

Andra resor är Daladubbeln. Där springer man två och två i en patrull och sedan en stafett i laget dagen efter. När man springer två och två klär många ut sig. Bäst utklädnad får pris! Det är en kul grej som gör tävlingen lite roligare!

Götalandsmästerskapen hålls på olika platser i Götaland och förra året var den på Gotland. Då tävlar man mot andra distrikt ifrån Götaland som t.ex Småland och Skåne. Då springer man också en tävling individuellt och en stafett. Under stafetterna så blandas lagen från olika klubbar.

Jag tycker att det är jättekul att vara med i GOF för att jag har fått många nya kompisar som jag inte hade träffat annars, och jag har blivit bättre på att orientera. Jag tycker också att de "vanliga" tävlingarna har känts roligare för att jag har fler att prata med efteråt.

Nytt för i år är att det också finns någon aktivitet och träning under terminen för lite yngre ungdomar. Så håll koll på Eventor för att se när de dyker upp! /

# Bilder från Grodhoppet!



*Den 26 april var det en regionstävling i Herrljunga. Vi var iväg med 4 hoppare.*

*Lex, Mojje och Aminna är vana tävlingshoppare och fick med sig några goa medaljer hem till sina samlingar*

*För Nilla var det hennes första trampolintävling men med bra hoppning hoppas vi att det inte blir den sista!*

*Tack ungdomar för en trevlig dag!*

TEXT: Paula Nordoen

# SM I TRAMPOLIN 2025

I år gick SM, Junior-SM och ungdoms-SM samtidigt i Örkelljunga under Kristi - Himmelfärds helgen. Det innebar att det blev långa dagar i tävlingshallen och många klasser som skulle klaras av.

Först ut var individuell trampolin i ungdoms SM (USM). Här deltog Sjövall FK/SACRO med fyra hoppare, Nora Nykvist, Ebba Magnusson Kullving, Stella Lind och Vilde Jonsson .

Tjejerna var ganska många så de hade delats upp i två startgrupper där Ebba och Stella var i den första och Nora i den andra innan det var dags för Vilde ock killarna. Ebba var först ut och det märktes att "SM nerverna"

följde med upp på trampolinen. gjorde att hon avbröt serien efter bara tre övningar.

Stella som var näst på tur gjorde tio mycket bra övningar. I den andra valfria serien körde bägge igenom sina tio övningar och Ebba revanscherade sig med råge. I nästa startgrupp gick Nora upp på trampolinen och levererade två bra serier. Tyvärr har inte dessa unga Sjövall tjejer ännu den tävlingsvana och svårighet för att vara med att fajtas om finalplatserna, så det blev inga finalplatser i år. Men det kommer!



**SM hopparna**  
Övre raden: Nora Nykvist, Ebba Magnusson Kullving, Stella Lind  
Nedre raden: Vilde Jonsson, Charlie Fjällström, Hugo Fjelkner

Vilde körde igenom två mycket bra serier där andra-serien avslutas med en dubbelvolt som klarades galant.

I Junior SM (JSM) var det Hugo Fjelkner och Charlie Fjällström som representerade Sjövalla. Bägge gjorde mycket bra ifrån sig och tog sig till morgondagens final.

I DMT var det Nora och Vilde i USM. Bägge fick till två bra kombinationer men har tyvärr inte tillräcklig hög svårighetsgrad för att komma till final. Det har däremot Hugo Fjelkner som inledde med personbästa och tog sig till final genom en andraplats i kvalet. I både JSM och senior SM tog sig paret Hugo Fjelkner / Oskar Thelander (V:a Frölunda) vidare till final i bägge klasserna.

## Finaler.

I den individuella JSM finalen gjorde Charlie en mycket bra serie som var på väg mot personbästa men då sista övningen en Barany ball out (Framåt volt från rygg med halv skruv) blev lite för lång och landningen hamnade på blåskyddet blev det rejält med poängavdrag. Resultatet blev en femteplats.

Hugo Fjelkner å andra sidan startade sin serie väldigt darrigt men fick sedan till det mycket bra. Det visade sig att poängen räckte gott och väl till JSM guld.

På DMT'n gjorde sedan Hugo två väldigt bra hoppkombinationer och tog silver, bara sju tiondelar från guld.

När det sedan var dags för synkron var det först JSM och sedan senior SM direkt efteråt. I både JSM och SM tävlar Hugo Fjelkner ihop med landslagskollegan Oskar Thelander från V:a Frölunda. Dessa två pallade för trycket och tog hem guld i såväl JSM som SM. Fast SM guld satt hårt inne då domarna var oense huruvida de gjort samma övning på ett ställe men efter en stunds diskussioner på domarpodiet godkändes serien och guld var ett faktum.

Det resulterade i att Hugo Fjelkner tog tre guld och ett silver under detta trampolin SM. "En bra dag i trampolinhallen", sa Hugo efteråt med ett brett leende.

TEXT: Rustan "Rulle" Jarnesand

## Resultat 2025

### *JSM individuell trampolin*

1:a Hugo Fjelkner Sjövalla FK/SACRO

5:a Charlie Fjällström Sjövalla FK/SACRO

### *USM individuell trampolin*

8:a Nora Nykvist Sjövalla FK/SACRO

9:a Stella Lind Sjövalla FK/SACRO

13:de Ebba Magnusson Kullving Sjövalla FK/SACRO

10: Vilde Jonsson Sjövalla FK/SACRO

### *DMT junior SM*

1:a Oskar Thelander VFTK

2:a Hugo Fjelkner Sjövalla FK/SACRO

10:a Vilde Jonsson Sjövalla FK/SACRO

### *JSM synkron*

1:a Hugo Fjelkner/ Oskar Thelander

### *SM synkron*

1:a Hugo Fjelkner/ Oskar Thelander



# Årets första Svenska Cup i trampolin

Sjövalla FK/SACRO deltog med sju trampolinhoppare i årets första svenska cupen tävling, Hugo Fjelkner, Alicia Henning, Freja Kalmus Masurat, Charlie Fjällström, Vilde Jonsson, Stella Lind och Nora Nykvist.

Hugo Fjelkner hade tyvärr skadat sig i foten under försäsongen och fick nu för landslagets fysioterapeut "bara" ställa upp i synkronklassen för att känna på foten. Det gick ganska bra till en början.

I kvalet blev Hugo tillsammans med Oskar Thelander

tvåa, men en miss i femte övningen gjorde att de föll ner till fjärde placering.

Alicia Henning som nu tävlar i klass 2 hade haft vissa problem med sin valfria serie som gjordes om lite under fredagens inhoppning, ett bra val visade det sig. Alicia tog sig till final och slutade där femma med bl.a. tre landslagshoppare före sig.



*Freja*

*Freja i en sträck bakåtvolt med koncentrerad blick under uppvärmningen inför finalen.*

Även Freja, Vilde och Charlie tog sig vidare från lördagens kval. Freja som var först ut tangerade i stort sett sina kvalpoäng och slutade sju. Mycket bra med tanke på att hon varit borta ett tag pga skador. Charlie som vann kvalet överroterade sin tredje övning, en dubbel bakåtvolt och kom sedan aldrig riktigt in i serien och slutade femma. Vilde som har en ny serie som avslutas med en dubbel bakåtvolt var väldigt nervös innan men höll ihop serien bra och klarade sista övningen galant vilket resulterade i en total femteplacering. Stella och Nora som bara tävlat en gång tidigare på denna nivå gjorde två bra serier bra men de räckte inte till final, Stella blev tia och Nora tolv vilket gett dem motivation att bli finalister på nästa svenska cup i mitten av maj i Lidköping.



*Freja och Alicia*

*Nya tävlingsdräkter och nya finalplatser för Freja Kalmus Masurat och Alicia Henning.*

TEXT och BILD: Rustan "Rulle" Jarnesand

Avs  
Sjövalla Frisksportklubb Finnsjövägen 12  
43541 Mölnlycke



Mölndals tandhälsovård

**Team Borg**

Stöder

**Sjövalla FK**