



Sjövallbladet

ORGAN FÖR SJÖVALLA FRISKISPORTKLUBB NR 2 2025



STIGFIXARDAGEN

Organ för Sjövalla Frisksportklubb

Redaktion- produktion & layout

Karin Blomqvist 0733-628 337

corinne.blomqvist@hotmail.com

Sjövalla 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

Kassör

Jan Ryden 0733-13 06 98 jan.o.ryden@telia.com

Sekreterare

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

Medlemskassör

Barbro Månsson 0701-88 65 25

barbroe.mansson@gmail.com

Medlemsavgifter 2026

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 april 2026

REDAKTÖREN HAR ORDET

Hej alla glada Sjövalla medlemmar!

Året börjar verkligen krypa mot sitt slut och vart tog den tiden vägen kan man grunna på !

Jag vill tacka för allt gensvar vi fick på enkäten gällande vår medlemstidning ! Svaren är viktiga och ligger till grund för hur vi jobbar vidare med tidningen. Ni kan se övergripande sammanfattning längre in i detta nummer.

Styrelsen har haft ett möte med Sara Brunskog och Josefin Sahlberg från förbundet. De kom på fysiskt besök till oss och de ska hjälpa oss vidare , dels med hanteringen av fritidskortet, men även försöka stötta i hur vi ska förenkla hanteringen med medlemsregister och fakturor. Dessutom ska vi samverka i framtagandet av klubbövergripande profilkädrer som knyter an till Frisksportförbundets nya visuella identitet. Mer information hittar du i tidningen.

Nu önskar jag Er alla en riktigt God Jul och många lugna helgdagar innan nya året rullar in med bulle och bång. 2026 har arrangerar vi O-ringen i distriktet och påbörjar planen för 2027 års Frisksportläger på allvar. Platsen är bokad och med information kommer.

Vänligen Karin Blomqvist

Omslagsbilden

Stigfixardag för framtida cykelglädje

Läs mer i tidningen om allt engagemang på stigfixardagen !

Sjövalla FK:s styrelsemedlemmar



Leif Borg

Vice ordförande



Janne Ryden

Kassör



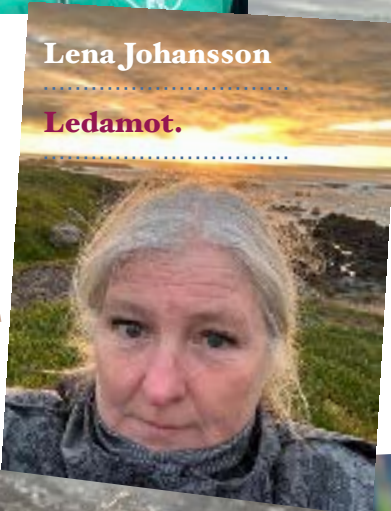
Karin Wahlgren

Sekreterare



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 önskar er alla en God Jul och ett
riktigt Gott Nytt År!



Sjövallas styrelse och funktionärer 2025



Styrelsebefattning	Namn och telefon	E-post
Ordförande	Karin Blomqvist 0733-628 337	corinne.blomqvist@hotmail.com
Vice ordförande	Leif Borg 070- 578 94 49	leif@lbmunhalsa.se
Sekreterare	Karin Wahlgren 0702-122 467	kawaxwk@gmail.com
Kassör	Jan Ryden 0733 13 06 98	jan.o.ryden@telia.com
Ledamot Fotboll	Kent Nilsson 072-542 88 53	dime123@hotmail.se
Ledamot Orientering	Maria Höglund 070-310 13 83	mehoglund@gmail.com
Ledamot Trampolin	Paula Nordöen 0705- 38 04 60	paula.nordoen@gmail.com
Ledamot Skatebord	Helena Sundbeck 070-553 43 13	helena.sundbeck@gmail.com
Ledamot Finnsjögårdens driftgrupp	Olle Lindkvist 0725- 02 24 43	fam.lindkvist@telia.com
Ledamot	Lena Johansson 0709-31 99 41	sollidslena@gmail.com
Funktionärer	Namn och telefon	E-post
Ledamot MTB	Lasse Ljungberg 070-8651871	larsljungberg66@gmail.com
Medlemskassör	Barbro Månsson 070- 188 65 25	barbroe.mansson@gmail.com
Volleyboll	Per Köhler 070-829 37 17	per_kohler@hotmail.com
Redaktör Sjövallabladet	Karin Blomqvist 0733-628 337	corinne.blomqvist@hotmail.com
Distribution Sjövallabladet	Ingela Brage 073- 083 08 77	ingelamariebrage@icloud.com
Uthyrning Finnsjögården	Inger Green 0702- 67 66 09	ingerochclaes@telia.com



Årsmötet 2026

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

Måndag den 16 mars 2026
klockan 18:00
i Finnsjögården.

Eventuella motioner ska vara styrelsen tillhanda senast den 16 februari.

Välkomna!

För att hantera praktiska detaljer i anslutning till årsmötet ska anmälan om närvaro ske till corinne.blomqvist@hotmail.com senast den 1 mars 2026.



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



In Memoriam

Thore Enemyr 1933 - 2025

Thore föddes den 8 maj 1933 i skogvaktarebostaden Solbacken på Gunnebo. Thore levde stor del av sitt liv i sitt barndomshem vid Gunnebo slott, senare flyttade han till Pixbo som gränsar till Gunnebo.

Redan 1950 fick Thore kontakt med Sjövalla Frisksportklubb och han var mycket aktiv med bygget av "Sjövallagården" vid Rådasjön i Mölndal. Man sade både beundrande och skämtsamt: "När alla andra har gått hem för kvällen, står Thore kvar i grunden och arbetar". Thore var också många år styrelsemedlem i Sjövalla Frisksportklubb även en tid såsom ordförande.

Thore tyckte att det var ledsamt att bli av med "Sjövallagården" när den såldes till Mölndals Roddklubb och Sjövalla flyttade vidare till Mölnlycke. Men han kom åter med ny glädje till Finnsjögården och deltog aktivt i den så kallade torsdagsgruppen med Sjövallaveteraner som samlades varje torsdag för träning, bastu och umgänge.

Vi kunde också alltid lita på att han var en flitig deltagare i årsmöten ända fram till bara några år sedan, Thore ställde upp för klubben som representant i många olika sammanhang. Thore lyssnade och iakttog och kom då och då med genomtänkta inlägg och/eller frågor.

Åren har gick och Thore fick lite svårt att gå, men med god hjälp av dottern Helena har han ändå kämpat på till Finnsjögården på torsdagarna.

Vi är nu många som saknar Thore sittande vid brasan i vårt fina klubbhus.

Lennart Sundin



Klubbövergripande profilkläder

Sjövalla Frisksportklubb har inte på många år tagit fram profilkläder som är klubbövergripande.

I sektionerna finns profilkläder för olika ändamål, det kan vara träningsoveraller, linnen och T-shirts med mera. Gemensamt för dessa är att de är särskilt anpassade för sektionens behov och inriktning. Det rör sig om orienteringskläder, Sacro´s och fotbollens olika overaller och tröjor med mera.

Det finns, tänker vi i styrelsen, nu ett uppdämt behov av klubbövergripande profilkläder. På aktiviteter där frisksportare från andra distrikt och klubbar medverkar kan det vara roligt att tydligt visa att man tillhör Sjövalla! Det kan exempelvis röra sig om våra årliga Frisksportläger vecka 28, men även på Megahelgen i Värnamo, försränning, nyårskurs eller midsommarfirande på Stensund eller påskkurs i Sälen med mera som anordnas i förbundets regi eller av andra klubbar.

En hel del av oss har ju inte heller en direkt anknytning till en specifik sektion och då blir det inte naturligt att skaffa en Sjövalla-jacka det står orientering eller fotboll eller kanske Sacro trampolin på.

Med andra ord, det är hög tid att göra något åt saken.

Kontakt har tagits med förbundet som kommer hjälpa till på olika sätt. Vi kommer börja med en funktionströja/jacka, men om intresset visar att våra medlemmar tycker detta är en trevlig ide och möjlighet så kommer vi så sakteliga öka utbudet av proflikläder med förbundets nya visuella identitet för Sjövalla.

Mer information kommer på hemsidan inom kort. Svenska Frisksportförbundets nya visuella identiteten lanserades år 2021.



Sommarens SOL- skola

Under 4 härliga sommark dagar arrangerade 16-18-åringarna årets SOL-skola. Ett glatt och energiskt gäng barn hann med både orienteringsövningar, lek och skattjakt - och årets stora höjdpunkt: att fira vår maskot Sten Sjövalls födelsedag! 🌞🎂



UPPROP!

Vecka 30 2026 kommer världens största orienteringsäventyr till Göteborg och det behövs över 100 personer från Sjövalla som funktionärer. Ta chansen att vara med, det är en rolig och otroligt häftig upplevelse att få vara med på O-ringen! Anmäl dig via QR-koden så gör vi O-ringen 2026 minnesvärd tillsammans!



Cykeltröjor till medlemspris

Klubben säljer ut tidigare cykeltröjor till kraftigt rabatterat medlemspris, 100-200 kronor (ordinarie pris 319-669kr). De finns att köpa hos Ingrid Alinder (ingrid@dressbakery.se). Både vuxen och barnstorlekar finns och två olika modeller.



//Sjövalla's Mountainbike-sektion

Spöken, skogsmys och grilldoft – en magisk höstavslutning i klubbens anda

Det var något särskilt i luften när vi samlades för höstavslutning – en blandning av höstlov, förväntan och lite lagom pirr. Skogen hade hunnit bli fuktig och höstig, och när skymningen kom smög sig också mystiken på.



De äldre ungdomarna hade förvandlat sig till spöken och andra läskiga figurer. De gömde sig bakom träd, hoppade fram från mossbeklädda stenar och viskade från buskarna, allt för att ge de yngre barnen en spökvandring de sent ska glömma. Efter en läskig promenad med stora ögon och hjärtat i halsgropen dyker de till slut upp: två snälla häxor som avslutade äventyret med en stor godiskorg.

Vid grillplatsen väntade värmen från elden och doften av nygrillad korv. Juniorerna skötte serveringen som proffs och såg till att ingen gick hem hungrig. Vi delade traditionsenligt också ut några specialpriser. Specialpriserna delas årligen ut till några av klubbens ungdomar i åldern 14–20 år för uppmärksamma bedrifter och initiativ lite extra:

Magnus - årets initiativtagare

Magnus tog initiativet att dra med orienterare på frisksportaktiviteten med forspaddling och därmed umgås över sektionsgränser och frisksportklubbgränser. (Magnus var dessutom tävlingsledare för Vårserien 2024 men var utomlands förra hösten så vi uppmärksammar det lite i år i stället).

Elsa - årets comeback

Elsa hoppade på SOL-skolan utan att blinka och fortsatte sedan av bara farten att anmäla sig till stafetter och andra tävlingar hela hösten.

Kajsa - årets raket

Det är inte många som kunnat hänga med Kajsa i skogen i år! Hon hoppade dessutom in i 10-milalaget (inklusive en bussresa med Tolered), hon har hållit i flera pass på Wendelsberg, skrivit artikel i Sjövallbladet och tog sig upp på pallen på den tuffa Lång-DM tidigare i höst.



Hugo - årets unga ledare

Hugo har fixat två träningar för vitgul grupp (ca 9-12 år) i år och går kurs i idrottsfördjupning som han delar med sig kunskap ifrån på ett mycket trevligt sätt.

Charlie - årets vägvisare

Charlie är ofta riktigt snabb att anmäla sig till avslutningar och läger när han har möjlighet att vara med. Det gör att han i sin tur inspirerar andra att anmäla sig också. Det tycker vi är jättekul!

Joel – årets sprintlöpare

Joel gjorde en stabil förstasträcka på Bagheerastafetten under O-Ringen, hade snabbaste spurten av alla H16 på Vårseriens sprintetapp och har deltagit på en imponerande mängd sprintar under året (i Kinnekulle, på Skara sommarland, i Skåne och till och med i Danmark).



Det blev en kväll fylld av skratt, mod, fantasi och klubbkänsla – en perfekt avslutning på teknikträningssäsongen, och ett lite mysruskigt minne att bära med sig in i vintern när vi nu går över till pannlampsdistans och familjeträning på Wendelsberg.

TEXT: Maria Höglund och Sara Lydmark



Öppet på Finnsjögården

Nyårsdagen kl 12 – 16

På Nyårsdagen kommer Finnsjögården, som seden 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!

Hipp hurra för våra jubilareer!

50 år

Hans Lindgren Ahlqvist 23 januari
Martin Adiels 2 februari
Jakob Arvidsson 23 februari
Martin Ryrberg 9 juni
Marcus Berggren 27 juni
Tobias Höglund 29 juni

90 år

Heikki Ots 3 mars
Gunnel Fredriksson 21 maj

80 år

Gönan Andersson 22 februari

70 år

Johan Ahlgren 30 mars
Anneli Hernekoski 10 april
Lars Larsson 19 april

65 år

Eva Löthman 22 april
Erik Hallgren 12 maj
Anette Winberg 26 maj

75 år

Eva Törnblom 21 januari

85 år

Ann-Marie Mathiesen 2 juni
Margit Fredriksson 13 juni

60 år

Stefan Henning 10 januari
Pernilla Lorentzson 1 mars
Christina Pettersson 4 mars
Ulrika Logren 19 mars
Lena Holmberg 25 mars
Marcus Liljeqvist 4 maj

Stigfixardag för framtida cykelglädje

Sjövalla FK ansvarar med stöd från Härryda kommun för underhåll av de två anlagda cykelstigar som går i anslutning till elljusspåret vid Finnsjögården vilka ger Mölnlyckebor och besökare en möjlighet att testa på stigcykling och komma ut i vår fina natur.

En fin sensommardag samlades ett glatt gäng från dels MTB-sektionen och dels andra sektioner redo med skyfflar, krattor, skottkärror och en stor dos energi för att göra en större genomgång och ta oss an stigarna som under lång tid fått stå ut med både väder och flitig användning. Snart rullade skottkärrorna fram och tillbaka, fyllda med grus vi fått från kommunen och ljudet av skrapande spadar blandades med skratt, småprat och hejarop.

En grupp satte också upp en skylt för att sprida information om stigarna och samtidigt guida om allemansrättens möjlighet att komma ut i skogen på cykel.

Efter några timmars arbete förvandlades insatsen till ett välförtjänt kalas. Kaffe plockades fram, bullar dukades upp och doften av korv spred sig i luften.



När vi packade ihop kändes stigarna inte bara tryggare att cykla på – vi själva gick också hem med en känsla av stolthet och samhörighet och nya kontakter inom klubben. Att fixa stigar kan vara tungt, men det kan också vara otroligt roligt när man gör det tillsammans.

"Nu längtar jag redan efter nästa cykelrunda här", konstaterade en av de nöjda stigfixarna innan det var dags att åka hem.

Är du sugen på att vara med och forma framtidens MTB-verksamhet inom klubben? Kontakta Lars Ljungberg eller Karin Blomqvist.

TEXT: Lars Ljungberg

När det gäller cykling i skogen ger allemansrätten oss fina möjligheter för aktivt friluftsliv, men också ett ansvar

- Undvik mjuka stigar, särskilt på våren och hösten, när det är blött i markerna. Torr eller frusen mark tål mer.
- Undvik stigar där cykelhjulen kan lämna stora spår efter sig.
- Motionsspår och vandringsleder är till för vandring och motion till fots, men det finns inget allmänt förbud mot att cykla där. Spåren och lederna är i första hand till för fotgängare, därför behöver du som cyklist ta det lugnt och lämna företräde till dem som går eller springer.
- Det är inte tillåtet att cykla på ridstigar
- Det är inte tillåtet att bygga nya stigar utan markägarens tillstånd (vilket Sjövalla har för dessa två stigar)
- Att cykla elcykel ingår inte i allemansrätten

Mer information finns på naturvårdsverkets hemsida

Världens bästa klubb vinner



Strålände sol, lättlöpta men kluriga banor och en rafflande slutspurt - det bjöd årets upplaga av 25-manna på. Sjövalla var på plats med två starka lag.

25-manna är ett näst intill obligatoriskt inslag för varje orienterare. Det vet Sjövallas löpare, som deltagit varje år sedan 1990. Tävlingen har en särskild plats i våra orienterarhjärtan. Det finns en speciell 25-manna-känsla som man gärna återvänder till år efter år, speciellt som sjövallit. Det är inte säkert att den går att sätta ord på, men jag ska göra mitt bästa.

För oss i Sjövalla börjar det hela i Finnsjögårdens konferenslokal. Efter att ha virrat runt en timme på Råberget i mörkret bjuds det på hembakt fika, medan vi inväntar det otroligt spännande avslöjandet - årets laguppställningar. Sedan är det dags att börja packa och ladda upp inför helgen.

Med bussen fylld av peppade sjövalliter bar det även i år av mot Stockholm. Bussluften vibrerade

som den brukar av glädje och nerver om vartannat. Wilmer Holmqvist bjöd på sin årliga frågesport innan vi till sist kom fram till hotellet. Efter en härlig hotellfrukost dagen därpå hoppade vi in i bussen igen och snart tågade Sjövalla in på arenan. Luften var



kylig och krispig. Solen hade just börjat kika fram över de gula trädtoppar som omgav arenan - en helt perfekt dag för 25-manna. En härlig fanfar, nationalsången och en ny, aningen märklig, 25-manna-låt invigde tävlingen.

På startlinjen för Sjövalla stod Hannes Essunger och Ebbe Holmqvist. Jag frågade Hannes om känslan inför start.

Det känns lite pirrigt. Det är småkyligt här, jag har suttit på arenan och varit lite nervös, lite kall, men nu är det dags att börja tagga igång." Flera lade märke till den korta sträckan mellan masstarten och startpunkten - något både Hannes och Ebbe var fundersamma över. "Det är lite väl kort tycker jag, innan , så det kommer gälla att man trycker på rejält för att få en okej position. Det kommer vara trångt in i skogen direkt så det gäller att ligga i från början." Det hade han helt rätt i. När startskottet gick forsade de 360 löparna in i skogen och det såg minst sagt trångt ut.

I sjövallatältets gröna ljus samlades löparna under dagen och förberedde sig spánt på sina sträckor. Där serverades även korv, kaffe, te och varm choklad. En betydande del av 25-manna-känslan är att sitta i tältet och under dagens gång kämpa med att räkna ut när man ska starta. Det hela är en övning i logistiskt tänkande: när behöver man ta på sig skorna? När behöver man gå bort till växlingen? När bör man värma upp? När kan man äta lunch? Får man ha underställ egentligen? Hur var det nu med kartvarvning? De som hade täckning, vilket inte var särskilt många, kunde följa liveresultatet och rapportera till resten av laget.



Tävlingen flöt på bra för båda Sjövallas lag. För förstalaget avgjordes dagen med en rafflande spurtstrid mellan Sjövallas Vera Höglund och Landehofs Hanna Åberg. Vid förvarningen hade Hanna gått om Vera och det verkade onekligen som att de skulle slå oss i år igen. Trots detta kom Vera plötsligt in på upploppet först. Landehof kom en bit bakom, tog in tid på spurten men kunde inte ta Vera som säkrade oss en seger mot dem. Det är alltid en viktig tävling i tävlingen. Förstalaget slutade därmed på plats 119, vilket är en av våra bästa placeringar genom tiderna. Den bästa var däremot 2022 då vi landade på plats 96. Andralaget slutade på en fin 252:a plats, där loppet avslutades med en vacker uppvisning av Sjövallas härliga gemenskap; Henrik Essunger och Linnea Wedberg Kilnäs som hand i hand spurtade i mål.



Nöjda och glada åkte vi tillbaka till hotellet och åt tillsammans en välförtjänt middag på en grekisk restaurang, vars personal fick kämpa för att reda ut vems mat som var vems bland de 50 beställningarna. Under söndagen sprang många 25-mannamedeln. 25-mannas slogan är: Världens bästa klubb vinner! Sjövalla har visserligen aldrig vunnit tävlingen, men visst är vi världens bästa klubb ändå. Och vinner - det tycker jag vi gör varje gång vi ses och får ta del av en gemenskap som inte finns någon annanstans. Det blir extra tydligt under 25-mannahelgen där stort engagemang och pepp flödar från alla håll. När vi satte oss på bussen hem till Mölnlycke längtade vi till nästa år. Som tur är får världens bästa klubb springa tillsammans igen redan på tisdagsträningen.

TEXT: Linnea Oskarsson



O-RINGEN 2025



Sjövalla Fk hade 68 orienterare på plats i årets O-ringen i Jönköping under näst sista veckan i juli.

Det är fem dagars varierande orientering där man kan välja från lättare till svårare banor. Övernattning skedde med tält, husvagnar husbilar och på kvällarna samlades vi på klubbfika. Pär Lydmark ledde igen, kluriga frågesporter varje kväll.

Idrottsmässigt hade vi olika framgångar. Några kom bland topp 20 som Inger Green i D80, Marianne Classon i D60, Maria Holmkvist i D40, Anders Fogelberg i H40, Mailis Holmqvist och Ingrid Hessel 2,5 orange. Jenny Ljungberg i 5 gul. Andra hittade hela kartfickan full med kantareller.

Minns fin natur kring Jönköping mest bra väder men också regnoväder som gav en decimeter djup fors ovanpå den lutande cykelvägen.

Nästa års o-ringen sker här i Göteborg, för er som vill hjälpa till så hör av er.

TEXT: Lars Ljungberg



Jenny glad efter fina tävlingsresultat



Vera på elitsprinten



En konstgjord kontrollpunkt



Freja Hessel 13 år: Jag tycker att O-ringen är en av årets höjdpunkter och det har jag tyckt sen min första O-ringen 2018 i Örnsköldsvik. Att springa så många banor på samma vecka på olika arenor är verkligen jätteroligt.

Men även tiden man inte spenderar i skogen är minst lika kul. När man går till duschen, åker buss och är på O-ringentorget med kompisarna, ha långbord med klubben och att bo på camping gör verkligen O-ringen till något alldeles särskilt.

Det ska bli extra spännande nu när det nästa år är här i Göteborg och att jag ska få vara med och skapa O-ringen!



Klubbfiika på campingen



Axel Lydmark 15 år: Vi var först på campingen i år. Vi insåg redan då att det var ganska svårt att få ner tältpinnarna. Lite senare kom alla andra och insåg också hur svårt det var. Det märktes av på vilodagen när tälten blåste omkull i stormen.

Hur som helst så insåg vi hur stor skillnad i stämning det var på den tomma campingen jämfört den fulla campingen. Det knäppaste med veckan var att vi

stötte på Gustav Bergman precis hela tiden. Vi såg honom till slut på en av de sista bussarna från sista arenan, nästan som att vi sa adjö till både O-Ringen 2025 och honom.



Sjövalla's Bagheera-stafettlag



Det vinnande laget i klubbtävlingen som skrivit reportaget ¹⁷

VM i MTBO

Hej! Jag heter Emilia Lundstedt och är aktiv i sporten MTBO, en sport där mountainbike kombineras med orientering. I olika länder gäller olika regler för tävlandet.

I slutet av sommaren anordnades VM i MTBO i Polen. I Sverige måste man hålla sig på stigarna medan i länder som Polen och Finland är det fritt fram att cykla i hela skogen. Under året har jag tävlat i Svenska cupen i MTBO i klassen D20 och lyckades kvala till VM i ungdomsklassen. Här kommer mina lärdomar från äventyret i Polen:)

- Fyll vattenflaskan!
Under augusti i Polen kan det vara väldigt varmt. Vi hade över 30 grader flera dagar, något som kändes lite ovant kopplat till träning och tävling. Tur att det inte var samma krav på heltäckande klädsel som i vanlig orientering 🤦
Cykelshorts gick fint!
- Håll tungan rätt i mun! MTBO är lite likt sprint-orientering på så sätt att det går fort och det gäller att ta snabba beslut, framförhållning är a och o. Under en tävling hade vi ett kolossalt stort nätverk av stigar som gick kors och tvärs och här gällde det att hålla uppe koncentrationen (andfådd och i 30 grader;)



- Undvik att gena genom grönområden! Även om det i Polen är fritt fram att cykla av från stigarna går det i många fall snabbare att ta stigen (och ev gena mellan stigar). Det underlättar både för orientering och snabb cykling. Som orienterare är det nog många som har testat att gena genom grönområde och känt att det varit lite otaktiskt. Att gena genom grönområde med cykel är desto mindre praktiskt, tro mig - jag testade! Och blev attackerad av såväl träd som taggbuskar 😬...
- Kolla kartan innan du cyklar! Det är väldigt frestande att cykla iväg med detsamma, något som blev extra tydligt under masstarten. Alla vill fram och är supertaggade, men det är den som tar de smartaste vägvalen som tar sig snabbast fram. Och såklart gäller det att ha en hel cykel under banan för att lyckas ta sig runt:)
- Tävlingsarenan kan se olika ut från dag till dag även om den är på samma plats
- Under tävlingarna var det lugnt i sandskogen, men på eftermiddagarna blåste det periodvis upp till storm så att tält lyfte.



Sammanfattningsvis hade jag ett jättespännande äventyr och kan varmt rekommendera för den nyfikna att testa sporten!

TEXT: Emilia Lundstedt





Tack för alla svar! Så här tycker ni medlemmar om Sjövallbladet

I förra numret av Sjövallbladet bad vi er svara på en enkät via QR koden i tidningen eller skriva en länk som skickades per epost. Det inkom 82 svar!

Papperstidning eller digital tidning.

Sammanfattningsvis visar enkätsvaren att det finns en variation i synen på övergången till en digital tidning, men många respondenter är positiva till idén och tycker att det är en bra möjlighet att spara pengar och minska miljöpåverkan. De flesta respondenterna tycker dock att det vore tråkigt att inte ha en papperstidning och att de kommer att sakna den fysiska upplevelsen och en del respondenter uttrycker en rädsla för att de kommer att glömma att läsa den digitala tidningen, eftersom den inte skulle hamna i brevlådan.

Förbättringsförslag i stort;

Det finns en variation av synpunkter på hur tidningen kan förbättras, men många tycker att en modernisering skulle vara bra, gärna följa förbundets visuella identitet. Dessutom tycker många att tidningen borde ha mer variation i innehållet och att det vore kul med mer texter skrivna av olika personer och mer bilder. Däremot är det få som kan tänka sig bidra till arbetet med tidningen.

Stöd för tidningen:

- En del medlemmar tycker att de alltid ser fram emot att läsa Sjövallbladet.
- Många tycker att tidningen håller hög kvalitet, vilket är ett positivt omdöme.

Formatpreferens:

- En del medlemmar tycker att det går lika bra att läsa Sjövallbladet digitalt som i pappersformat. Men långt ifrån alla.

Frekvens:

- Många medlemmar tycker att två nummer av Sjövallbladet per år är lagom antal.

Allmänna synpunkter:

- De flesta svar är positiva eller neutrala, vilket indikerar att medlemmarna har en generellt positiv syn på Sjövallbladet.

Med AI (artificiell intelligens) som hjälp i en sammanställning av svaren framkommer följande:

"Det finns inga svar som tydligt indikerar att medlemmarna är negativa till tidningen eller att de tycker att den bör förändras på något sätt. Sammanfattningsvis verkar det som att medlemmarna har en positiv syn på Sjövallbladet och tycker att det är en värdefull del av föreningens kommunikation."

Slutligen: Styrelsen beslutar med stöd av resultatet i enkäten att vi fortsätter med både tryckt och digital version av vår medlemstidning Sjövallbladet som tidigare. Vi ska även röra oss mot Frisksportförbundet nya visuella identitet.

Eleonora Alinder i utvecklingslandslaget i orientering 2026



Redan under 2025 har Eleonora sprungit i landslagströja på Sprint-EM i Belgien samt världscupfinalen i Schweiz. Med fina resultat under hösten efter bara ett par år som senior har hon nu tagit en plats i utvecklingslandslaget till nästa år. Jätteroligt och ska bli så spännande att följa! Eleonora började sin orienteringskarriär i Sjövala FK men springer sedan några år tillbaka för Göteborg-Majorna OK. Vi är så stolta och fortsätter att heja och hålla tummarna för dig!

Stort Grattis!

O-EVENT LÄGER



Det här härliga gänget bodde i Borås GIFs klubbstuga på O-event läger första helgen i november.

Förutom fina lopp under fredagens Sprint by Night, lördagens Downhill och Indoor och dagens Zoo-sprint, så fixade de lördagens mat - taco, såklart med granatäpple och årets nyhet mango. Mycket gott!! Och glass med tillbehör som efterrätt! De räckte till påfyllnad av energi - på kvällen körde de rundpingis, gym och pumptracken tills vi vuxna inte orkade hålla ögonen öppna.

Sån härlig helg!

Hälsningar
Karin Berququist

Lång-KM i orientering

Årets lång-KM ägde rum i Ruddalen en solig höstdag i mitten av oktober. De gula höstlöven singlar ner i den frostbitna luften.

Erik Råberg var banläggare och hade lagt fina banor med kluriga kontrollpunkter och utmanande vägvalsmöjligheter. Vid målet rapporterades om "jätte roliga" banor. Sammanfattningsvis var det inte var många som klarade sig runt felfritt.

Totalt deltog 47 Sjövallaiter och 18 Landehofare, men detta år hade vi också öppnat upp för andra intresserade. Det resulterade i totalt 131 startandes varav ett helt gäng danskar. Lisa Larssons språkkunskapar i danska var en räddning i målet! Kan också noteras att caféet uppskattades inte bara av oss löpare utan även av flera förbipasserande som passade på att njuta av en kopp kaffe och kaka.

Vi gratulerar 2025-års klubbmästare:

D12 – Aina Holmqvist H10 – Melker Råberg

D14 – Majken Johansson H12 – Lukas Råberg

D15-49 – Kajsa Evaldsson H15-49 – Glen Bales

D65 – Solveig Hedenblom H50 – Lars Ljungberg

H65 – Bengt Klasson

Tävlingen föregicks av en hel del förberedelser av tävlingsledare Maria Höglund och många andra inblandande. Orienteringssektionen använder bland annat det digitala verktyget Slack för att kommunicera. Det är inte utan att man blir glad av allt engagemang. Nedan finns saxat några diskussioner.

TEXT: Linda Hedenblom

Slack: Sjövalla OL/ #lång-km-2025



Maria Höglund Wednesday at 10:24 PM

Hej! Startar denna för er som sagt att ni kan hjälpa till med lång-km. Erik har gjort ett grymt utkast på banorna så vi ligger mycket bra till, det kommer bli suveränt! Har idag blivit kontaktad av en dansk orienteringsklubb som vill komma och springa 50-60 pers och starta tidigt. Vad tycker ni om detta? Vi borde kunna sätta ut så att de kan starta 10-10.30 och därmed inte krocka så mycket. Eller blir det för mycket folk?



Maria Holmqvist Thursday at 6:31 AM

Tror absolut att det kan funka bra.



Sara Lydmark Thursday at 7:23 AM

Det låter jättebra! Jag kan vara tidigt på plats och hjälpa till med utsättning och iordningställande. Kul med danskar i skogen!





Maria Holmqvist Thursday at 2:59 PM

Jag kan också hjälpa till med annat när jag satt ut kontrollerna.



Mona Mikati Thursday at 8:56 PM

Kul med ett stort gäng danskar!
Jag kan fixa med fika.



Wilmer Holmqvist Thursday at 9:08 PM

Är det något annat extra som vi behöver göra för danskarna eller ser de detta som en träning?



Staffan Olofsson Wednesday at 9:23 PM

Hej, Alltid kul med KM - årets viktigaste tävling!!! Skall vi inte försöka få till ett fikabord. Jag kan ta med bord, köpa lite bullar och baka en kaka, koka några termosar kaffe! Ev. kan vi ta med korv att koka på gasolkök.



Maria Höglund Wednesday at 9:27 PM

Mona hade liknande planer tidigare men det blev lite komplicerat när det blev så många deltagare... om Mona fortfarande är på kanske ni kan fixa detta så löser vi starten på annat sätt.



Sara Lydmark Wednesday at 9:54 PM

Jag bakar gärna något i så fall och kan matcha anmälningslistan mot swish om det räcker att jag gör det på kvällen



Inger Green Thursday at 12:40 AM

Vi har varit på Veteran-OL i Ruddalen idag.
Stackars danskar. Det blir en utmaning!



Maria Höglund Thursday at 1:04 PM

Ja det är både tekniskt och fysiskt svårare än man tänker sig!



Inger Green Friday at 11:59 AM

Jag har märkta kartonger till kartorna, märkta plastfickor till definitionerna, skyltar och orangevit snitsel till starten. Önskas något annat?



Mona Mikati Friday at 7:40 PM

Har någon av er en stor Sjövallaflagga hemma? Vi hade den hemma men Micke tog visst den till FG igår. Annars åker jag förbi och hämta den imorgon



Maria Höglund Friday at 8:15 PM

Jag är där nu, försöker få med en! Blir det två är det bara toppen!



Mona Mikati Friday at 8:17 PM

Ok, jättesnällt om du kan ta med den! Om du har mkt imorgon kan du ju hämta den från dig, om du har ont om plats i bilen.

Stort grattis till Ingrid Alinder som tog hem SM-brons i D50 Sprint!

Veteran-SM gick i år på Öland vilket är unikt ur ett orienteringsperspektiv. Aldrig förr har det arrangerats ett mästerskap där och inte heller andra orienteringstävlingar på flera decennier.

Arrangemanget bjöd på tre distanser: Sprint i Bornholm, Medel och Lång i skogarna kring Böda Strand.

Från Sjövallå var vi 11 personer som deltog. Lugnet, vidderna och vädret bidrag till en skön sensommarkänsla även om det var mitten av september. Ett par av oss passade på att turista på ön före tävlingshelgen och några hyrde en liten stuga och avnjöt gemensamma middagar och kortspel på kvällarna.



Terrängen vid Böda Strand var mycket lätt-sprungen i svagt kuperad tallskogs-beklädd mark, men inte desto mer utmanande för oss från Göteborgsområdet som är vana att läsa på stora höjder och att forcera tunga torvmossar.

TEXT: Linda Hedenblom

Uppfriskande bad efter medeldistansen



Kartprov



FORSPADDLING I BJÖRBO



Den 15:e till 17:e augusti i år var vi tre stycken från Sjövalla Frisksportklubb som åkte till Björbo i Dalarna för att forspaddla med Frisksportsförbundet. Varken forspaddling eller frisksportsaktiviteter är något någon av oss hade särskilt stor erfarenhet av, men att ha varit på mitt första riksläger i somras skulle jag självklart dit. En till som också introducerats till frisksportsförbundet då hängde också med, och vi lyckades dra med oss en till.

Vi kom ganska sent på kvällen, och de som hade rest med den gemensamma bussen var redan framme och hade börjat sätta upp tält och laga mat. Själva bodde vi i husbil, så det var bara att sätta igång med matlagningen.

Något av det bästa med frisksportsförbundet är alla fantastiska kompisar man träffar, så efter maten satt vi ganska sent på natten vid en lägereld och pratade med några ungdomar från Värnamo som jag lärde känna på riksläget. Långt från närmaste stad och gatlykta var natthimlen i Björbo fantastiskt vacker, och det syntes till och med stjärnfall.

Dagen efter var det dags för själva forspaddlingen, och vi började dagen med forsränning i en gummiflotte. Det var första gången jag gjorde något sådant, och det var verkligen en otrolig upplevelse att omväxlande sakta glida ned för älven och se på den vackra naturen för att bara sekunder senare rusa genom en fors i rasande fart. (Därifrån finns det tyvärr inga bilder, för efter att ha förstört två mobiler genom att tappa dem i vatten lämnade jag den i land den här gången.)



På eftermiddagen bytte vi till att paddla forskajak, något som är mycket svårare och mer ansträngande än att åka med i gummibåten, och det var många som trillade i och fick bli räddade. Självtälte jag flest gånger av alla och var rejält blöt när vi långsamt traskade tillbaka mot lägerplatsen i den sena sommarkvällen.

Även söndag förmiddag tillbringade vi med att paddla forskajak, den här gången med tanken att starta lite högre upp i forsen och kanske paddla nedför. Efter att ha vält många gånger till och insett att ingen av oss var någon naturbegåvning på forspaddling bestämde vi oss för att strunta i det och bära kajakerna istället. Trots det var det en jätterolig förmiddag och vi bestämde oss för att göra ett nytt försök med det nästa år

TEXT. Magnus Hammarqvist



Balder Cup, Svenska Cupen i V:a Frölunda, september

Syskonsuccé

För först gången tävlade syskonen Ludvig och Ebba Brink samtidigt i svenska cupen trampolin.

Ludvig hade redan gjort sin debut under våren med en mindre bra först serie men med en mycket bra andra serie som var kvalets näst bästa. Ebba som var med för första gången i svenska cupen förvånade många genom att ta sig till final i både trampolin och DMT (Dubbel Mini Trampolin).

Ytterligare två Sjövallahoppare deltog, Ebba Magnusson-Kullving och Stella Ling. Bägge gjorde två väldigt bra kvalserier men tyvärr med var sin miss i sista övningen vilket resulterade i att de halkade ner i resultatlistan och missade finalen.

Flerfaldiga svenska mästaren Hugo Fjelkner tog sig även han till final i trampolin och DMT. I DMT lyckades Hugo även med att klara seniorlandslagspoängen vilket var ett mål av helgens mål men absolut ingen självklarhet. Även i trampolin gjorde Hugo mycket bra ifrån sig och var där mindre än 1,5 poäng från seniorlandslagspoängen.

Söndagens finaler började med DMT där Ebba och Ludvig gjorde mycket bra ifrån sig. Dock lite lägre poäng än under lördagen men det gav Ebba en femteplats precis före klubbkompisen i Sacro, Nora Nykvist, Ludvig tog hand om sjätteplatsen bland killarna.

Hugo Fjelkner började sin DMT inhoppning med att missa lite, tryckte sig igenom DMT och lyckades skada hälen i ett av redskapens stag. Men med adrenalinet uppe två kombinationer som

även de var över seniorlandslagspoäng och resulterade i ett brons i klass1.

I klass 2 synkronfinal flickor var Nora i final med sin synkronpartner Freja Persson från FK TOR. Deras finalserie var klart bättre än kvalserien och tog dem upp på en fjärdeplats, fyra tiondelar från bronset. Ebba och Stella kvalade precis utanför finalen.

I trampolin var Ebba och Ludvigs tävlingsnerv tyvärr på utsidan vilket resulterade i att antal missar för Ebba som ändå tog sig igenom sin serie men för Ludvig blev det bara sju övningar då det strulat lite tidigt i serien och sen blev det en urhoppning.



Succésyskonen Ebba och Ludvig Brink



Nora Nykvist i en nästan perfekt sträcksalto

Hugo hade bättre ordning på sina tävlingsnervor. Startade som trea efter sin synkronpartner Oskar Thelander som genomförde en bra serie med höga stil och svårighetspoäng. Hugo som till i höst har en ny serie med två trippelvolter, en pikerad och en grupperad fick till den första mycket bra men den andra blev lite sämre vilket resulterade i att Hugo fick jobba hårt under resen av serien. Han tog dock ledningen med bara två hoppare kvar. Men bägge hoppade ur sig vilket gav Hugo Fjellkner sin första svenska cupen serie i klass 1. Poängen var inte lika bra som i kvalet men som Hugo sa ihop med prisutdelningen, "Det gäller att göra tio övningar så bra som möjligt, det ger resultat!"

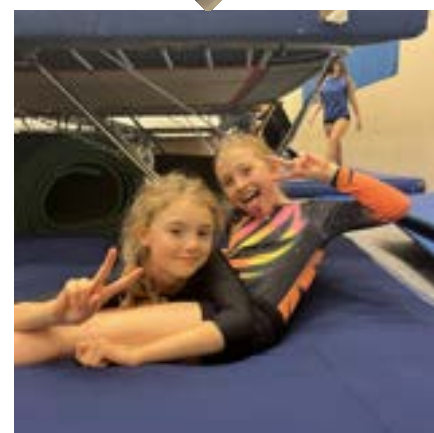
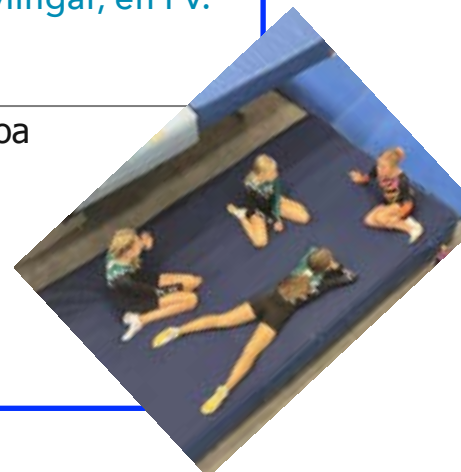
TEXT: Rustan Jarnesand

Sacro på regiontävling

I oktober har våra yngre hoppare varit iväg på två regionstävlingar, en i V. Frölunda och den andra i Lidköping

Så kul att se alla hoppare. Ni är så duktiga och modiga och så goa med varandra

Tack också alla tränare och föräldrar som fixar och donar för att de ska kunna komma iväg på tävlingarna och ha kul!



SommarSacro i trampolinhallen

Traditionsenligt startade årets SommarSacro direkt efter skolavslutningen. Sedan 1990 talet har Sjövall FK / SACRO anordnat sommartrampolin hoppningen SommarSacro.

Tusentals barn i kommunen har deltagit genom åren och en del av dem är nu vuxna med egna barn som nu har åldern inne för att lära sig grunderna i trampolinhoppning.

Nytt för i år är att helgen före de två "obligatoriska" SommarSacro veckorna med en för och en eftermiddagsgrupp är det ett tvådagarsläger för lite äldre och vanare trampolinhoppare. Under dessa två dagar blev det mycket teknikträning och nya övningar som det övades på. "Visst finns det många duktiga trädgårdstrampolin hoppare men tekniken där är helt annorlunda mot en riktig tävlingstrampolin," berättar Hugo Fjelkner som själv hoppat en hel del "studsmatta" innan den ställdes åt sidan till förmån för tävlingstrampoliner och tävlingshoppning.

Hugo har som övriga ledare och tränarna genomgått Svenska gymnastikförbundets eller Frisksportförbundets trampolinutbildning där grunderna i ledarskap och trampolinutbildning. En trygghet för alla som deltar på lägret och SommarSacro.

När det gäller grunderna i trampolinhoppning handlar det först och främst att lära sig att bara göra raka upphopp. "Här ser man hur de som bara hoppat trädgårdstrampolin först har problem med den bättre studsens och den högre höjden hopparen kommer upp på. Men ganska snabbt lär de sig att göra rätt," berättar Hugo.

Därefter är det dags att börja göra enstaka övningar med sitt, rygg och maglandningar innan det blir dags att göra fram och baklängesvolter. Nästa steg är att göra flera övningar direkt efter varandra. En trampolinserie vid tävling består av 6-10 övningar i rad beroende på vilken klass man tävlar i. Då skall alla övningarna vara olika och man får inte göra raka upphopp mellan övningarna.

Sjövall FK/Sacro har tagit fram egna serier som efter att de klarats av ger diplom för utförd serie. De fungerar ungefär som när man tar simmärkena, man börjar med de lättare serierna och går vidare till riktiga tävlingsserier.

"De allra bästa hinner samla på sig samtliga diplom under veckan och skulle snart vara mogna för att tävla när väl stilen förbättras," berättar Hugo innan han går bort till sin grupp som väntar vid trampolinen för att få fortsätta dagens hoppning.

TEXT: Rustan Jarnesand

Bildtext:

Full fart i trampolinhallen under årets SommarSacro

Fotograf: Hugo Fjelkner



UNGDOMSFOTBOLL

Som framgått i tidigare Sjövallabladd och många säkert hört på andra sätt har Sjövalla fotbollskommitté ingen ungdomsverksamhet i dagsläget.

Det finns ett stort önskemål att försöka "råda bot" på detta. Därför söker vi både inom och utanför föreningen vuxna, som har barn eller barnbarn i ålder från 6 år och som vill börja spela och träna fotboll, och kan tänka sig att ställa upp tillsammans med flera som ledare för en grupp. Ingen grundutbildning krävs i början, bara ett intresse för att skapa fotbollsverksamhet för sitt barn. Sjövalla ordnar sedan utbildning/ar för att göra verksamheten bättre och bättre. Vi som förening kommer att stötta så mycket som behövs samtidigt som intresserade ledare får möjlighet att påverka innehållet i verksamheten. Alla önskemål beaktas.

Självklart är man välkommen som ledare även om man inte själv har barn i aktuell ålder!

Förfrågningar kan besvaras av Kent Nilsson dime123@hotmail.com 0725 428853 eller Leif Borg leif@lbmunhalsa.se 0705 789449

Sjövalla
FRISK
Sport

Sjövalla

Årskrönika 2025 - Fotbollssektionen

2025, ett år som började så bra, men i takt med att skadorna kom så blev det sportsligt mindre bra. Men, det är också där det stannar, för som grupp och gemenskap har det nog inte varit så mycket bättre än det är nu!



sjovalla_fk

Försäsongen dammades av med lite sedvanliga lokalderbyn, IFK Hindås, Mölnlycke IF och därefter Härryda IF i serien vilket alltid är otroligt uppskattat och kul tillställningar med mycket publik. Även uppskattat lokalt så som 'nationellt' (nåja) är vår kända lagramsas 'Ost och fralla, Sjövalla!' och är något som spridit sig som en löpeld och hörs minst veckovis nere på Djupedals IP. Säsongen startade bra, med fina matcher och gott om folk. Tyvärr tillkom en del långtidsskador och även plugg utsocknes vilket gjorde att vi initialt strax efter sommaren var en skral trupp. Detta vände dock senare på hösten då intresset kom tillbaka, och då vi till sist mäktade med att säkra kontraktet att stanna kvar i division 6 även nästa år i sista matchen. Ett tillfälle att andas ut, men även att ladda på nytt!

Ambitionerna med sektionen och laget är likt tidigare. Ett duktigt fotbollslag, med bra personer som utvecklas tillsammans, men även där livet får komma emellan och där vi stöttar varandra i alla skeden. Vi har fått mycket uppskattning från både domare, publik och motståndare där vi samtliga år varit i topp vad gäller 'fair play'-ligan bland samtliga Göteborgs över 100 lag i seriespel. Vi bär färgerna med stolthet och det är underbart att tillhöra och få representera Sjövalla.





Nu laddar vi inför år 6 med senior/a-lagsverksamheten (Mikael laddar nog för år 26 med Sjövalla skulle jag tro, procentuellt sett till hans levnadsår säkert... 85%:), i nuläget inomhus, vilket jag personligen ändå får säga är väldigt skönt;) Passar även på att bjuda på andra fördelar med laget, nämligen en fantastisk bastu och även trevliga teambuilding-aktiviteter (Här i form av Prison Island, rekommenderas)!

Olof Eklund, assisterande tränare, materialare, bollkalle, lagjournalist, lagläkare, PR-gubbe m.m



Avs
Sjövalla Frisksportklubb Finnsjövägen 12
43541 Mölnlycke



Mölndals tandhälsovård

Team Borg

Stöder

Sjövalla FK