



Adress-
etikett

PORTO

B-POST

Stöd våra sponsorer - de stöder oss!



Ivetofta Sparbank
i Bromölla



företagarna[®]
BROMÖLLA



BROMÖLLA MÖBELAFFÄR

ÖPPET: mån 10-19, tis-fre 10-18, lör 10-15, sön 12-16
www.bromollamobler.se



Juhlines

Södergatan 2 Sölvesborg Tel: 0456-10283
Storgatan 36 Bromölla Tel: 0456-27125



RIK-BLADET

-Medlemsblad för Ryssbergets IK

www.ryssbergetsik.se

I detta nummer:

Sid 2:
Sylvesterloppet i
Olofström
Grattis till...
Nya medlemmar

Sid 3:
Mitt liv som
Gustav Vasa
Receipt

Sid 4-5:
Våra tävlingar
Bilder från
Sylvesterloppet

Sid 6:
Träningsdag i
Barnakälla
Receipt

Sid 7:
Resultat vintern
2010/2011

Sid 8:
Sponsorer

RYSSBERGETS IK
Postadress:
Marie Bengtsson
Nygatan 8
295 31
Bromölla
Tel/Fax:
0456-29671
E-post:
ryssbergetsik
@telia.com
Besöksadress:
Kyrkvägen 1
295 35 Bromölla
Postgiro:
87 05 67-5
Org. nr:
838201-1545
www.ryssbergetsik.se

Årsmöte 2011

Vi skriver den 20 februari 2011 och det har samlats 26 medlemmar i Ryssbergets IK till årsmöte i Ifö Bromöllas klubbstuga. Ordförande Ola Persson hälsar alla välkomna, öppnade mötet och till ordförande valdes Ola Persson och sekreterare Kristofer Tilderkvist. Utlysning av mötet hade gjorts via utskick till alla medlemmar per post och via e-post, vidare har det utlysts på hemsidan. Årsmötet godkände att mötet blivit behörigt utlysts. Kassören redogjorde för det ekonomiska under 2010, undertecknad konstaterar att Ryssbergets IK har en god ekonomi. Revisorerna hade inget att erinera på kassörens arbete så mötet gav kassören och styrelsen ansvarsfrihet. Styrelsen består av nio ledarmöter. Till ordförande valdes Ola Persson omval, två ledarmöter valdes på två år Mats Lindblad och Kristofer Tilderkvist, två ledarmöter valdes ett år Bodil Carleskär och Torsten Rosenqvist. Sittande ledarmöter är Pelle Gunnarsson, Jenny Jönsson, Marie Bengtsson och Bo Lautrup. Två nya medlemmar valdes in i valberedningen Stefan Brandt och Caj Nilsson. Årsmötet fastslog styrelsens förslag att medlemsavgiften för 2011 ska vara oförändrad. Mötet fastslog att Ryssbergets IK även i fortsättningen ska betala startavgifter upp till 200 kr för sina medlemmar. En motion var inlämnad av styrelsen till årsmötet. Styrelsen motionerade om att över två årsmöten minska styrelseledarmöter från nio till sju stycken. Efter en kort debatt röstade årsmötet igenom styrelsens förslag med stor majoritet. På punkten övriga frågor kom en förfrågan om klubben kunde arrangera en bussresa till Växjö halvmarathon den första maj, styrelsen lovade att diskutera denna fråga. Årsmötet avtackade Camilla Hellström och Hasse Nilsson för deras arbete i styrelsen. Styrelsen passade även på att gratulera Leif Pettersson som under året har fyllt 70 år och är fortfarande aktiv i klubben. Det delades även ut priser för deltagande i 2010 års Ryssbergscup. Som avslutning bjöd klubben på kaffe och tårter. Till detta avnjöt den samlade skaran en film från våra tävlingar gjord av vår eminente filmproducent Jan Hansson.

Ordförande Ola Persson



Sylvesterloppet i Olofström 101231
Det var första gången jag skulle springa Sylvesterloppet i Olofström. Jag var och tittade förra året och blev lite sugen. Det var kul att se så många Ryssbergare ställa upp. Med tanke på alla chokladtomtar jag satt i mig under julhelgen beslöt jag mig för att springa det korta loppet på 5,7 km. "Knappt lönt att köra hit för" var min kära sambos kommentar. (Ska han säga som **inte** sprang alls). Det var härligt löparväder med sol och ca -8. Det var en lite märklig start då den korta och den långa sträckan skulle starta samtidigt med ryggarna mot varandra. Jag måste säga att jag gillade min utsikt bättre med nerförsbacke.



Startskottet gick och jag började springa lite väl snabbt, fick sakta ned lite. Men det var en skön runda med inte allt för många uppförsbackar. Underlaget gjorde att många valde att springa med broddar. Vid det här laget var man ju ganska van vid att springa i slirig och hal snö. Men som snacket gick i omklädningsrummet efteråt "Nu kan man äta och dricka med gott samvete ikväll".
Jenny Jönsson

GRATTIS TILL...

10 år
Arvid Broström 5/12
15 år
Aron Asfedai Larsson 25/11
Ida Lautrup 27/2
25 år
Maria Winell 9/1
30 år
Mikael Edvardsson 22/12
35 år
Susanne Ingemansson 22/2
40 år
Michael Kristensson 14/12
Anders Johansson 25/12
Helena Kallmér 13/1
45 år
Marie Astrén 18/11
Kai Kemppainen 17/11
Carina Thomasson 30/12
Anders Bengtsson 1/2
50 år
Jörgen Persson 19/12
Ingemar Nilsson 21/2
Anette Pedersen 27/1
55 år
Hans Mårtensson 27/11
Abraha Asfedai Larsson 27/11
65 år
Per Gunnarsson 3/1
Ulf Stuesson 11/1

STYRELSEN GRATTAR
SÅ MYCKET!

Sylvesterloppet i Olofström 101231

Det var första gången jag skulle springa Sylvesterloppet i Olofström. Jag var och tittade förra året och blev lite sugen. Det var kul att se så många Ryssbergare ställa upp. Med tanke på alla chokladtomtar jag satt i mig under julhelgen beslöt jag mig för att springa det korta loppet på 5,7 km. "Knappt lönt att köra hit för" var min kära sambos kommentar. (Ska han säga som **inte** sprang alls). Det var härligt löparväder med sol och ca -8. Det var en lite märklig start då den korta och den långa sträckan skulle starta samtidigt med ryggarna mot varandra. Jag måste säga att jag gillade min utsikt bättre med nerförsbacke.

Startskottet gick och jag började springa lite väl snabbt, fick sakta ned lite. Men det var en skön runda med inte allt för många uppförsbackar. Underlaget gjorde att många valde att springa med broddar. Vid det här laget var man ju ganska van vid att springa i slirig och hal snö. Men som snacket gick i omklädningsrummet efteråt "Nu kan man äta och dricka med gott samvete ikväll".
Jenny Jönsson

Nya medlemmar!

Följande personer har blivit medlemmar:
Andreas Berglund, Kristianstad
Kristina Holm, Kristianstad
Gunnel och Kjell-Åke Karlsson, Bromölla
Mats Grönberg, Kristianstad
Sakariye Nadif Arog, Sölvesborg
Pauline Sjögaardh, Hässleholm
Linn Lindqvist, Sölvesborg
Bella och Liam Torstensson Ipsa, Bromölla
Jimmy Malm Ipsa, Bromölla
Michael Eriksson, Kristianstad
Åsa och Agnes Lingöy, Sölvesborg
Filip och Emelie Vaugarny
Matti och Jessica Nilsson, Knislinge

Vi hälsar er varmt välkomna till
RYSSBERGETS IK

Resultat vintern 2010/2011

Löpning

Sylvesterloppet 31/12-2010

M

3 Kristoffer Tilderkvist
Ryssbergets IK 38.32
13 Sakariye Nadif Arog
Ryssbergets IK 48.49

M45

3 17 Mats Svensson
Ryssbergets IK 47.19

M50

3 Hasse I Nilsson
Ryssbergets IK 48.02

8 Johnny Ottoson
Ryssbergets IK 53.31

M55

5 Per-Olof Olsson
Ryssbergets IK 50.49

P15

7 45 Rasmus Bengtsson
Ryssbergets IK 38.25

K35

1 Liselott Håkansson
Ryssbergets IK 49.39

2 Jennie Eriksson
Ryssbergets IK 49.44

3 Lotta Karlsson
Ryssbergets IK 55.15

Motion Lång bana

6 Simon Averöd
Ryssbergets IK 47.47

66 Torsten Rosenkvist
Ryssbergets IK 64.50

68 Jörgen Persson
Ryssbergets IK 67.37

73 Olle Nilsson
Ryssbergets IK 70.24

Motion Kort bana

12 Jenny Jönsson
Ryssbergets IK 31.49

13 Axel Broström
Ryssbergets IK 32.02

31 Monika Carlsson
Ryssbergets IK 39.01

Sevilla Marathon 13/2-2011

Petra Skiöld
Ryssbergets IK 3,15,54



Skidor

Tormestorpsloppet 9/1-2011

D35

2 Lotta Karlsson
Ryssbergets IK 56:05
Damer Vasaloppsklass
1 Liselott Håkansson
Ryssbergets IK 1:05:43

Skid-DM i Tågarp 16/1-2011

D35

1 Liselott Håkansson
Ryssbergets IK 25,51

Vasaloppet 27-28/2-2011

Öppet spår

Martin Bergh
Ryssbergets IK 06:45:31
Michael Eriksson
Ryssbergets IK 08:04:33
Liselott Håkansson
Ryssbergets IK 08:23:40
Andreas Berglund
Ryssbergets IK 08:30:01
Mats Grönberg
Ryssbergets IK 09:29:55
Bodil Carleskär
Ryssbergets IK 11:02:29
Lotta Karlsson
Ryssbergets IK 11:04:39

RIK-cupen

Spring minst fyra av de åtta deltävlingarna och du vinner ett pris.

Dessutom deltar du då i utlottningen av presentkort från Runners Store i Kristianstad.
Deltävlingarna:

Växjöloppet, söndagen den 1 maj.
Akademilen, lördagen den 4 juni.
Startskottet, fredagen den 8 juli.
Klubbmästerskapet, onsdagen den 10 augusti.
Orderinvestloppet, onsdagen den 24 augusti.
Veberödsrundan, lördagen den 10 september.
Yddingeloppet, söndagen den 30 oktober.
Jämjöhalvan, lördagen den 12 november.



Träningsdag i Barnakälla.

Närmare 20 ryssbergare möttes upp för träningsdagen den 5 februari i Barnakälla. På programmet stod löpning, god mat och en föreläsning av hälso- och beteendevetaren Kicki. Runt 10 samlades gänget och vi delade in oss i grupper om olika distanser. Bodil och Ola passade på att visa upp klubbens nya löptröjor som med sin klagula färg är ett bra alternativ till reflexvästen när man ska ut på vägarna. Jag valde den långa rundan på 17,5 km som bjöd på bra motlut två gånger om. Efter ett par månader där långlöpningen mest bestått av asfaltlöp var det skönt att testa sig i backarna. Liksom alla i klubben vet erbjuder Ryssberget en liten utmaning, både för hjärnan och för benen, och väl tillbaka i Barnakälla var det riktigt skönt att ställa sig i duschen. Till lunch blev det pasta med köttfärsås, riktig löpmat, och det lät sig väl smakas. Med mat i magen och paltkoman på ingång var det dags för Kicki att ta plats på scen. Efter lite inledande strul med projektorn drog Kicki igång med sin föreläsning om kost och dess betydelse för hälsan, träningen och prestationen. I pausen bjöds det på mörk choklad, mandel och frukt - det perfekta mellanmålet enligt Kicki. Inte förrän halv 5 var vi färdiga efter en lång dag fylld av träning, inspiration och trevlig samvaro.
Emma Svensson

Recept på energikakor från Kicki som föreläste på vår träningsträff.
Hemsida: kicki.nu

Havrekakor

125 gr smör
1 dl råströsocker
1 tsk vaniljsocker
1 msk mörk sirap
1 äggvita
1,5 dl fint dinkelmjöl
1,5 dl grovt dinkelmjöl
1 ½ tsk bakpulver
2-2,5 dl havregryn eller Icas müsli
pumpafrå och tranbär
½ dl sötmandel

Smält smöret och sockret, blanda i vaniljsocker och sirap.
Blanda i resten av ingredienserna. Blanda väl.
Gör ca 16 bollar som du sedan plattar ut. Ju plattare desto krispigare.
Baka i 200 grader i ca 10 minuter.

Proteinbars 1

Ca 15 bars.
100 gram sötmandel
200 gram soltorkade dadlar
160 gram havregryn fibrer
40 gram kokosflingor
3 msk vassleprotein
2 msk cacao
2 äggvitor
4 msk solroskärnor
Marinad:
1 dl akaciahonung
Gör så här: Hacka mandel och dadlar fint.
Knåda sedan ihop resterande ingredienser. Klä en braspanna med bakplåtspapper och bred ut degen. Platta till. Häll på honungen. 200 grader ca 15 min. Skär dem i önskade bitar. Vänd dem och sätt
in dem 10 minuter till.

Kokosfett är hälsosamt fett som är fettförbrännande.
Pumpakärnor innehåller tryptofan som blir serotonin. Ökar glädjen!
Valnötter och mandlar Omega 3.
Vassle + äggvita proteinkällor.

Mitt liv som Gustav Vasa.

Det livet blev lika långt som ett dagsverke plus 23 minuters övertid! Måndagens Öppet Spår blev en helt fantastisk dag med solsken och "vykortsvackra" vyer över myrarna mellan Sälen och Smågan. När vi startade i Berga By kl 07:00 stod termometern på -13 och jag hade egentligen för lite kläder, men eftersom det skulle bli sol och varmare uppåt dagen valde jag ändå att åka i den outfiten som jag hade tänkt från början. Det visade sig vara bra. Det blev precis lagom när man väl hade kommit igång. Lite kallt om fingrar och tår i början bara. Jag tyckte att den jobbigaste delen av loppet var milen innan Evertsberg. Där var det tufft. Det kändes som det gick uppför hela tiden. Men efter det gick det härligt utför ett tag och man fick nya krafter. Jag hade bestämt flera veckor innan loppet att jag INTE skulle lämna in mina skidor och betala dyra pengar för vallning, utan istället försöka valla själv (det blev en jättefin löparjacka för pengarna istället :-). Jag hade inte heller investerat i några dyra flourvallor. Men när jag stod i mässan vid nummerlapputdelningen blev frestelsen för stor och jag blev 199 kronor fattigare och en röd flourvalla rikare... Tyvärr försämrades mitt glid med den stigande temperaturen under dagen men fästet var helt okey hela loppet. Kanske var det bra med flouret i alla fall! Sammanfattningsvis var det ett fantastiskt roligt lopp men också jobbigare än vad jag hade väntat mig. Extra kul var det förstås att dela upplevelsen med dom andra ryssbergarna som också startade i måndagens Öppet Spår. Vi som åkte upp till Sälen tillsammans var Bodil, Ola, Lotta, Andreas, Mats, Mikael och jag. Nu ska skidorna in i garderoben och cykeln ska ut och dammet blåsas av!!
Vättern Runt... Here I come!!! /Liselott



Jonas Coltings kokosbollar - innan morgonträning eller mellanmål.

Recept:
1 dl av varje:
-kokosfett
-dadlar, kärnfria
-valnötter, mandlar, pekannötter
-pumpakärnor
-kokosflingor, både i smet och som garnering
1 msk kakao
1 msk kaffe

Finfördela ingredienserna efter behag och mixa i en matberedare så att det blir en blandad och finfördelad smet.

Baka ihop lagom stora bollar och rulla avslutningsvis i kokosflingor för det perfekta resultatet!

Alla ingredienserna har ett suveränt hälsovärde - tänk på att de innehåller mycket kcal.

Powerbars 2

12 st
Ugnstemperatur 175 grader
30 minuter
Ingredienser:
1 dl kokosflingor
1 dl sötmandel
1 dl pumpakärnor
2 dl müsli eller havregryn
2 dl dadlar och aprikoser
2 äggvitor

Tillagning:
Mixa alla ingredienser i matberedare till en kladdig massa.
Forma massan till en fyrkant, 20x20 centimeter, på plåt med bakplåtspapper.
Dela kakan i tolv delar.
Baka i ugnen i 15 minuter.
Bryt isär kakorna när de svalnat något.

Bilder från Sylvesterloppet.

Fotograf: Mathias Pettersson



OBS!

DET BEHÖVS MER FOLK TILL MOTIONSBRINGOT!

Hjälp till att göra frågor eller att vara på plats en Söndag vid
Strandängen, Bromölla.

Ring eller maila till:

Lena Pettersson 0456-287 13

le.pe@ryssbergetsik.se