

nr 1 år 2012

# INFORMATION FRÅN



EN FÖRENING I STÄNDIG UTVECKLING



## Styrelsen



### Styrelsen

Våren har kommit och verksamheten skjuter fart. Det känns väldigt bra när man ser all aktivitet på anläggningen – den är till för att användas. April har ju bjudit på växlande väder och konstgräsplanen känns oumbärlig. I styrelsen har vi haft fullt upp med allt som ska ordnas till årsmöte, kommunens bidragsansökan, vattenskadan i köket och för att inte tala om uppdatering av medlemsregistret – en ständigt kamp. Jag vill också betona vikten av aktivitetsredovisning så att vi kan få det stöd som föreningens så väl behöver. Att driva en anläggning av vår storlek kräver stora resurser och jag vill passa på att tacka alla som hjälpt till med uppförskningen av klubbhuset. Roslagsbro IFs varumärke är starkt och det måste ständigt vårdas av oss alla. Det gäller såväl anläggningens status som hur vi agerar som ledare och aktiva. Alla är vi föreningens ambassadörer!

Vi är en stark och livaktig förening med bred verksamhet och så ska det förbli!

Vid pennan, Kurt Pettersson



**Lars Eliardsson**  
Ordförande



**Bernt Frödin**  
Vice ordförande



**Lena Henningsson**  
Sekreterare



**Kurt Pettersson**  
Kassör



**Robert Söderblom**  
Ledamot



**Thomas Persson**  
Ledamot



**Gunilla Svan-  
berg**  
Ledamot



**Lena Ek**  
Ledamot

# Roslagsbro

---

# BYGG

**Tel. 0176-27 31 68**

**Mobiltel. 0708-80 76 10**

Ekeby 3184 B, 761 75 Norrtälje

***Nybyggnationer • Ombyggnationer***

***Kök - Badrum • Kakel - Klinkers m.m.***

## Arbetsdag



Lördagen den 21 april var det sedvanlig arbetsdag på Värlyckan. Det stora målarjobbet som var planerat fick ställas in eftersom plusgraderna inte var tillräckligt många.

Vi jobbade med att fixa med plattor runt konstgräsplanen, städade upp på D-planen efter vårens besök av kanadagäss, vi städade i hela området, fönster putsades, elljusspåret röjdes, det röjdes busk runt hela anläggningen och vi iordningställde gången från klubbhuset till konstgräset med grusmaterial. Runt femtio personer var närvarande när denna vårabetsdag genomfördes och avslutades med kaffe, korv och hamburgare.

Ett stort tack till alla deltagare.



# MARKARBETEN

planering av tomter mm

MATJORD – FYLLNADSJORD

AVLOPP TRÄDFÄLLNING

Bengt Henningsson

Entreprenad 070-687 76 90

[bengt.henningsson@swipnet.se](mailto:bengt.henningsson@swipnet.se)





## Herrfotboll

Denna säsong, vilken är den andra i division 4 för våra herrar, har mycket att bevisa. Föreningen har vid två tillfällen förut varit i division 4 och just det andra året har degradering till division 5 skett. Samtidigt som vi haft en förnyring i truppen där flera etablerade spelare valt att trappa ner eller lägga av och istället har flera juniorspelare valt Roslagsbro för sitt första försök i en seniorserie. Det är en spännande utmaning för både ledare och spelare att klara av denna utmaning, som föreningen tidigare inte klarat av, att hänga kvar i division 4 även det andra året. Målet för föreningen är att etablera oss som division 4 lag och det genom att bygga en organisation vilken håller tillräcklig bredd och spets för att stödja denna målbild. Det krävs säkerligen 3-4 år i division 4 för att både vi själva och folk runtomkring skall tänka på Roslagsbro som en naturlig division 4 förening, men det är dit vi siktar.

Årets ledarstab i A-truppen består av Andreas Lindbergs som tar klivet från assisterande tränare till huvudtränare och denna uppgift delar han med Niclas Pärni vilken tar klivet in i fotbollsvärlden som ledare igen efter ett antal års frånvaro. Till sin hjälp kommer dessa ha Tommy Sundberg som assisterande tränare med ansvar för målvakterna också. Tommy kommer också att ansvara för coachningen av andralaget i division 7. Johan Mattsson kommer även detta år axla lagledarrollen för division 4 laget.

I U-truppen (utvecklingstrupp) kommer Håkan Karlsson och Teddie Mattsson att ansvara för träningen och även ansvara för coachningen av juniorlaget.

Det känns riktigt bra att vi som landsortsföreningen även detta år kan driva ett juniorlag, samtidigt som vi har ett representationslag i division 4 och ett andralag i division 7. Försäsongen har varit både upp och ner, både resultatmässigt och spelmässigt. Ibland riktigt bra och ibland så har det funnits anledningar att diskutera lite extra på träningarna efter matcherna. För att förbereda fler juniorspelare för seniorspel, som många kommer prova på i andralaget i division 7, har dessa fått spela de flesta Upplandscupmatcherna. Det har varit lite tufft eftersom laget alltid har haft straffar som bonus, men det har säkerligen varit lärorikt för många.

Premiären i division 4 spelas fredagen den 27 april kl. 19.30 på Vårlyckans konstgräs i Drottningdal. Det ser vi fram emot. Vi hoppas och tror att den starka ledarstaben skall kunna styra och utveckla dessa spelare så att vi även 2013 får se division 4 fotboll på Vårlyckan. Välkommen till Vårlyckan för ännu en spännande division 4 säsong.



## Seriematcher

Div 4

04-27 19.30 Roslagsbro IF - Upsala IF  
 05-05 16.15 Lagunda AIK - Roslagsbro IF  
 05-11 19.30 Roslagsbro IF - Uppsala-Kurd FK  
 05-16 19.00 Sunnersta AIF - Roslagsbro IF  
 05-19 12.00 Roslagsbro IF - Gimo IF FK  
 05-26 14.00 IK Nordia - Roslagsbro IF  
 06-01 19.30 Enköpings IS - Roslagsbro IF  
 06-06 16.00 Roslagsbro IF - IK Fyris  
 06-09 13.00 Bälinge IF - Roslagsbro IF  
 06-16 13.15 Roslagsbro IF - Ärentuna SK  
 06-20 19.00 Markim-Orkesta IF - Roslagsbro IF  
 06-26 19.30 Upsala IF - Roslagsbro IF

08-04 12.00 Roslagsbro IF - Lagunda AIK  
 08-12 18.00 Uppsala-Kurd FK - Roslagsbro IF  
 08-15 19.00 Roslagsbro IF - Sunnersta AIF  
 08-19 17.00 Gimo IF FK - Roslagsbro IF  
 08-25 12.00 Roslagsbro IF - IK Nordia  
 09-02 15.00 Roslagsbro IF - Enköpings IS  
 09-08 15.00 IK Fyris - Roslagsbro IF  
 09-15 12.00 Roslagsbro IF - Bälinge IF  
 09-22 13.00 Ärentuna SK - Roslagsbro IF  
 09-29 13.00 Roslagsbro IF - Markim-Orkesta

# **Firma** **Dennis** **Mattsson**

**070 - 669 69 56**

**Utför allt inom byggnation**

**ANDRÉ**  
**BYGG & MONTAGE**  
**073 777 51 71**

## Damfotboll



Inomhussäsongen är sedan länge över, den långa färdsträckan från säsongsavslutningen tills försäsongen drar igång på riktigt. Vi började med att som alltid ställa upp i Sportcentrum cup, insatsen där var inte den bästa. Båda två lagen fick respass direkt ut ur gruppspelet, vilket inte riktigt var planerat. Några veckor senare var det dags för Damvikingen i Märsta, där gick det lite bättre. En fjärde plats efter lag som Hammarby och Sirius var en helt okej insats från våras sida, vi spelade riktigt bra under gruppspelet men orkade inte riktigt när slutspelet väl drog igång. Men vi



var väl nöjda med den insats som gjorts av de spelarna som deltog. När den turneringen var avslutad var vi inne i mitten av december och valde att ta ett längre juluppehåll på nästan 3 veckor innan det var dags för ytterligare en cup. Den här gången en något speciell som spelades inomhus men på en plan stor som en sjuanna och med dess mål. Vi inledde lite stelt men spelade upp oss allteftersom gruppspelet löd, vi gick vidare som gruppsegrare och hamnade i kvartsfinal mot Hammarby, där vi tyvärr snöpligt förlorade med 1-0 vilket innebar att turneringen var över. Det ville aldrig riktigt studsa med oss under inomhussäsongen och det kändes som om sommarsäsongens otur och mentalitet satt kvar. Tvivlet om att det någon gång skulle vända växte sig allt starkare hos spelarna. Det nya sättet att spela fotboll på som vi nött under

hösten och vintern med spel på rättvänd och tredje spelare började dock sätta sig allt bättre och det gav resultat i Rimbocupen. Äntligen vände det och vi fick äntligen se resultat på det som vi ägnat så många timmar åt. Vi gick obesegrade genom hela gruppspelet och hade en målskillnad på 10-2, även i det kommande slutgruppspelet gick vi obesegrade ur och tog oss till semifinal där vi besegrade Gimo IF FK med 1-0. Vi var alltså i final för första gången denna säsong. I finalen väntade AIK's damjuniorer som hade imponerat under turneringen med en bländande teknik, men vårt sätt att spela gjorde dem nästintill chanslösa. Vi förde hela matchen och kunde tillslut vinna med 2-0. En total målskillnad på 22-2 visar på en stark defensiv och en spetsad offensiv. Detta var även avslutningen på hela inomhussäsongen, och den kunde inte ha avslutats på ett bättre sätt.

Otomhussäsongen fortsatte bra, vinst i 4 av 6 matcher. Avancemang i Upplandscupen som gruppsegrare efter att ha besegrat Rimbo, Lagga/Långhundra och Frösunda. Det känns som att vi har hittat en trygghet i vår spelidé och ett spel som passar oss som lag. Och det har gett resultat, vi har fört många av matcherna vilket tidigare har varit lite av vår svaghet. Många av spelarna har under vintern och våren höjt sig och presterat bättre, detta som en följd av att truppen nu har ökat på till 28 + 2 spelare och konkurrensen blivit större. Utvecklingen hos många av de nya och yngre spelarna har varit märkbar under vintern vilket är roligt att se, viljan att utvecklas är stor hos vissa av de spelarna och det gör att det finns många som är med och tampas om en plats i startelvan inför säsongen när den drar igång den 28 april.



Och förhoppningsvis kommer det bli en bra säsong, förutsättningarna ser bra ut och vi hoppas på att kunna bjuda publiken på en mer attraktiv fotboll i form av stort bollinnehav och en vilja att satsa framåt när både A- och U-laget gör hemmapremiär den 12 maj.



”Vi går våra egna vägar och vårt mål är att inte gå i andras fotspår. Vi vill sätta spår i sanden och framtiden får utvisa om vi har gjort rätt.”

## P 01

Ny säsong, nya möjligheter!

Roslagsbros P-01 har tränat under hela vintern, två pass/vecka sedan slutet av januari. Innan årets träning drog igång spelade vi med båda våra lag i Trettondagscupen i Åkersberga. Båda lagen presterade fin fotboll.

Vi har fortsatt fokusera våra träningar på passningsspel och bollkontroll. Även målvaktsspelet har vi fortsatt att jobba vidare med. Vårt mål är att fortsätta utveckla passningsspelet och rörelsen på planen.

Vid den årliga turneringen i Roslagsskolans gymnastiksal fick vi ett kvitto på att träningen ger resultat. Med grunden i ett bättre passningsspel så skapade vi betydligt fler målchanser än förra året. Med den förbättrade tekniken kunde vi även se målskoriden öka jämfört med förra året. Dagens sista gruppspelsmatch för våra killar innebar att vid vinst skulle RIF-röd spela final och för RIF-vit räckte det med oavgjort. En bra match där killarna visade sin teknik, kämpaanda och bra speluppfattning slutade till slut 1-1. Vit fick alltså spela finalen mot Riala som bjöd alla åskådare på riktigt fint spel hela dagen. I finalen fick vi se våra killar kämpa stenhårt. Det hela slutade med revansch för gruppspelets förlust. Killar gick av planen som vinnare med 2-1.



I samband med seriepremiären kommer vi att arrangera ett träningsläger mellan den 5-6 maj i Drottningdal. Här ska vi givetvis jobba med tekniken, men framför allt kamratskap och gruppsamanhållning.

De första hemmamatcherna i serien spelas 2/5 mot Vätö, 6/5 mot Östhammar och den 9/5 mot Väddö. Då är ni alla välkomna att heja på våra killar!

### Jehander övertar Rimbo Jord

Den 1:a februari övertog Sand & Grus AB Jehander företaget Rimbo Jord AB.

Namnet är nytt, allt annat är sig likt. Vi fortsätter producera högkvalitativa produkter.

*Din lokala leverantör av sand-, grus-, jord- och bergkrossprodukter.*

Jehander i Ledinge  
Tel. 0175-726 90  
[www.jehander.se](http://www.jehander.se)

**JEHANDER**  
HEIDELBERGCEMENT Group



## F 00-02

Alla flickor som är födda 00-02 är välkomna att träna och spela fotboll med oss i Roslagsbro IF.

Är du intresserad av att vara med? Hör av dig till oss eller kom till träningen.

Information hittar du på [www.roslagsbroif.se](http://www.roslagsbroif.se) och välj F00-02 i laglistan.

Vi kommer att delta i seriespel för flickor -01 med rätt till två överåriga (-00) i varje match.

Tränare: Stefan Kvick, 0176 - 23 71 17, 070 - 360 75 65, [stefankvick@telia.com](mailto:stefankvick@telia.com)

## P 04-05

Då ser vi äntligen fram emot att få börja träna utomhus! Efter veckor av regn och kyla så kommer pojkar 04-05 att börja träna utomhus. Vi tränar på det fina konstgräset tills de riktiga gräsplanerna är igång. Vi har haft bra närvaro under vintern, totalt 19 grabbar har visat upp sig, dock inte alla samtidigt. Det bådar gott eftersom vi i år ska börja spela matcher i Upplands FF "Knatteliga"! (Se information på Upplands FF s hemsida).

Det har varit roligt att följa killarnas utveckling under vintern. De har börjat få riktigt bra koll på bollen efter att vi lagt ner mycket tid på tekniken. Sen är det inte alltid så lätt inomhus då bollen rullar väldigt fort. Vi kommer fortsätta att lägga stort fokus på teknik delen, där även inslag av målvaktsträning kommer finnas med.

Vi välkomnar våra "nya" ledare i laget, Robert och Anders! Vi ser gärna att fler föräldrar engagerar sig vid punktinsatser osv. Ju fler vi är desto lättare blir det att hålla laget igång.

Är du intresserad att vara med finns våra kontaktuppgifter på [www.roslagsbroif.se](http://www.roslagsbroif.se).

Vi syns vid Vårlyckan!  
Kickan

## P/F 06-07

Träningspermiär!

När? Onsdagar med början den 2 maj kl. 18.00 - 19.00. Sista träningen före sommarupphållet är onsdagen den 20 juni.

Var? Vårlyckan i Roslagsbro på naturgräs.

Utrustning? Ordentliga skor (fotbollskor är absolut inget krav), benskydd och en fylld vattenflaska (drickspausen är en av träningens höjdpunkter).

Vi hälsar alla pojkar och flickor födda 2006 och 2007 välkomna att delta i Roslagsbro IF:s fotbollslek. Var ni med förra året och vill komma tillbaka i år? Härligt! Vill ni pröva på vår fotbollslek för första gången? Inga problem, ni är välkomna! Ingen föranmälan krävs så det är bara att dyka upp.

Kontakt:

Niclas Gustavsson - [niclasgustavsson@hotmail.com](mailto:niclasgustavsson@hotmail.com) 073-8044300

Johan Gustafsson - [johan.gustafsson@norrtafje.se](mailto:johan.gustafsson@norrtafje.se) 070-2002799

Välkomna!

Niclas, Johan, Erin och Jessica





# Brehmer Maskin AB

- Allt i Maskiner & Verktyg -

Tel: 0176-140 90 Fax: 0176-148 18

Norrtäljes Största leverantör av bl.a.



### Kilrep

Norrtäljes största sortiment av kilrep



### Pack Boxar

Ett stort utbud av Packboxar.



### Kugghjul

I olika storlekar finns För BESTÄLLNING. Oftast med 1 dags leveranstid



### Rullkedjor

I olika Storlekar och modeller finns för BESTÄLLNING. Oftast med 1 dags leveranstid



### Fästelement

Stort utbud av bult, skruv & mutter. I tum, mm, mm fin.



### Slang

I olika storlekar och modeller



### Kolstångstätningar

Vi kan beställa dom flesta modellerna av packningar och tätningar.



### Kilremsskivor

Kan vi beställa enligt önskemål. Oftast med 1 dags leveranstid.



### Kullager

Stort utbud av kullager/rullager/lagerbockar Och tillbehör.

Vi fixar i princip alla lager som finns på marknaden!

## Just Nu!

### 715 Delar Verktygssats



**16.900:-** +moms

**395:-**

+moms



### Tångset

4 Tänger  
Polygrip  
Kombinationstång  
Sidavbitare  
Flackstång

### Pferd Kedjeslip

"Bäst i Test"  
Kedjeslip som du enkelt slipar sågkedjan med Slipar även ryttarna samtidigt!



**495:-**

+moms

Priserna är exkl moms och gäller t.o.m. 29 Juni

## P 02-03



Detta härliga fotbollsgäng tar i år klivet upp från 5-mannafotbollen till seriespel på 7-mannaplan. Att få komma ut och spela på lite större ytor känns välkommet för spelarna och vi har redan under hösten förra året både tränat och spelat matcher på 7-mannaplan.

I höstas deltog vi i Parkcupen i Uppsala som Vaksala IF anordnade och där visade grabbarna att dem var mogna att spela på större ytor.

Vi har även under januari månad deltagit i en miniturnering på Åland i Eckeröhallen, där IFK Mariehamn bjöd in oss. Vi spelade matcher mot IFK Mariehamn och 2 lag från Djurgården, och vi fick stoltsera med 3 vinster. Det var ett fantastiskt äventyr för både spelare, ledare och föräldrar med både båtresa och roliga matcher.

Under vintern som varit i veckan, där vi har lagt fotroll. Att våga ha kul med Under mars månad gick vi len i veckan.

Som avslutning på inom-Eckerölinjen Cup som an fick vi avsluta med en Både vi ledare och spelare ett kvitto gavs att den trävintern har givit gott resultat med boll.

Vi startar utomhussäsongen i april med att få spela på konstgräset, för att sen i maj gå över att spela på våra fina gräsplaner.

Truppen består idag av ca. 20 spelare som har stor iver och entusiasm att få lära sig att spela spelet fotboll. Vi är fyra ledare som har glädjen att få hjälpa dessa killar på fotbollsplanen, även i år så har vi en föräldragrupp som kommer att hjälpa laget med allt det där som är runt omkring och det känns jättebra.

Nu väntar vi bara på att gräsplanerna blir gröna och att serien äntligen sätter igång.

Seriepremiären blir hemma på Vårlyckan den 12/5 kl. 11:00 och våra motståndare är Hallsta IK.

Vill ni komma i kontakt med oss så finns kontaktinformation på vår lagsida.

[Http://www.laget.se/ROBRO\\_P0203/](http://www.laget.se/ROBRO_P0203/)

Tack för oss.

Roslagsbro IF P-02/03



har vi tränat inomhus en gång kus på spelglädje och bollkonbollen helt enkelt. över till att ha 2 träningstillfäl-

hussäsongen så deltog vi i ordnades av Hallsta IK och där cupseger.

tyckte att det var jättekul och ning som genomförts under tat i både spelglädje och trygg-

## F 03-05

Alla flickor som är födda 03-05 är välkomna att träna, leka fotboll med oss i Roslagsbro IF.

Vi som tänker dra igång träningen, för Roslagsbros yngsta flicklag, är föräldrar som gärna ser att alla föräldrar tar del och hjälper till där det behövs. Det ställs inga krav på att själv ha spelat eller tränat fotboll tidigare.

Ett syfte med träningarna är att barnen ska få röra på sig och ha roligt tillsammans i en gemenskap. Ett annat syfte är att skapa ett intresse för fotboll och idrott.

Är ditt barn intresserat av att vara med? Hör av dig till oss eller kom till träningen.

Hälsningar

Stefan Walter

Mattias Danilelsson

Paulina Turzynska

stefan.walter1979@gmail.com

matte.danilelsson@hotmail.se

0706897382

0722050908

## Friddrotten



Den 15 april arrangerades Roslagsbroloppet för 34:e gången. Solen sken, lätt vind och 6-7 grader varmt i luften. En väldigt bra dag för löpning helt enkelt. Dagen innan däremot var det något annorlunda förutsättningar. Efter en tids förberedelser som det alltid är med löpartävlingar; polistillstånd, kalla in funktionärer, annonsera, se till att allt material finns på plats och att dessa fungerar, ragga prissponsorer, handla priser och förbrukningsmaterial, m.m., m.m. så var vi nu framme vid den stora kraftansamlingsdagen, nämligen lördagen den 14 april. Då hjälps 7-8 personer åt att i ordningställa start-och målplats, banorna, klasslistor samt priser i dessa.

Vad möter en då när man drar upp rullgardinen 6.30 på morgonen? Jo, Kung Bore har återkommit och det med eftertryck: 10 cm blötsnö, blåsigt och någon minusgrad. Och det bara fortsätter att snöa. ....Att under dessa förutsättningar utföra vårt jobb var varken lätt eller kul. Då ska man också veta att vi i friddrottssektionen inte gör någon vinst rent ekonomiskt med detta arrangemang, tvärtom vi förlorar oftast pengar på det. Anledningen till att vi gör det är om man ska bedriva en verksamhet i en förening så måste det ju också finnas aktiviteter att erbjuda, annars är i min mening existensen inte så berättigad. Vi vet också att vår lilla tävling är uppskattad bland löpare i omnejden och vill vi locka till oss barn, ungdomar och vuxna att börja friddrotta/löpa så är det lättare om vi har egna arrangemang. Näja, efter en lördag som blev bökgigare och längre än vanligt så vare det ju väldigt trevligt att konstatera att själva tävlingsdagen hade ett helt annat flyt! Tack vare en storstilad insats av samtliga på plats; funktionärer, tävlandes, ledare och publik så var känslan efteråt att detta år var ett bra år för vår tävling. 91 löpare sprang i mål och speciellt den yngsta och även seniorklassen var ovanligt välbefolkad. Visst finns det självklart saker som kunde vara bättre såsom högtalerianläggningen och ev. marknadsföringen/bansträckningen av stavgångsklassen, men summa summarum är vi nöjda.

Tävlingsmässigt så vann Jonathan Alvaeus, Upsala IF herrklassen för första gången och på dam sidan tog Anna Lindh sin 5:e seger. Vår egen förening hade en klassereger, nämligen Hugo Torngren i knatteklassen. Det är roligt att konstatera att vår friddrottsträning/vuxenlöpning i vinter har bidragit till att det var fler deltagare i loppet.



Friddrottsträningen kommer förresten att fortsätta någon månad till, nu utomhus. Vi kommer dock att byta veckodag, vilken är dock i skrivande stund oklar. Vi har haft ett snitt på ca 30 barn i träning och 5 vuxenlöpare under vintern vilket ju är jätteroligt!

En annan aktivitet som kör igång den 24 april är Cykelturen med orientering. Det kommer att finnas ca 40 kontroller utsatta i Roslagsbroloppet. Ju fler kontroller man plockar desto större chans har man att vinna priser på avslutningen den 12 juni. Passa på att lära känna och se din hembygd på ett lustfyllt sätt samtidigt som du får träna din kropp och hjärna. Det kommer att säljas kartor vid klubbhuset de första tisdagarna mellan 18-19, därefter finns de till försäljning på kansliet och hos oss i friddrottssektionen: Thomas, Mikael och J-O. Välkomna att deltaga

# Skidor

Årets säsong är över



Som vanligt under en säsong har det gått både upp och ner för våra åkare, men generellt sett har vi gjort ännu en bra säsong där vi visat att vi håller en stabil och hög klass!

DM-Tävlingarna i Uppland i början av januari blev inställda och flyttade pga snöbrist, något som gjorde att våra åkare fick köra långlopp i Dalarna istället. Första tävlingen kördes i Grängesberg andra helgen i januari, där David och Jonas direkt visade på hög klass och skidade in på 13:e respektive 24:e plats, ungefär 10 minuter efter segraren och vinterns stjärnskott, Jimmie Johnsson, Team Exspirit. Thomas klagade på en seg kropp, men skidade ändå in som 6:e gubbe i H40-klassen.

Trots snöbristen som rådde i Uppland lyckades Häverödals Sk också arrangera DM-stafett 3x10km (2 klassiska och 1 fristil). Där lyckades Roslagsbro IF oväntat knipa en bronsmedalj med laget Jonas Henningsson, David Holmström och Linus Mood. Trots många försök var det den första stafettmedaljen vi tagit på 15 år!

Helgen efter blev det dubbla långlopp för David och Jonas, först Intersport-loppet i Mora, 45 km långs vasaloppsspåret och minus 16 grader i starten. Ett av de största långloppen i Sverige och runt 1000 deltagare. David blev 22:a endast dryga 6 minuter bakom segraren, Jimmie Johnsson, 2.03.28. - Ett av mina bättre lopp någonsin, måste jag säga. Normalt sett passar det inte mig med så kärva förhållanden, så jag får vara riktigt nöjd. Jonas blev 41:a man, 11 minuter efter. Som seedning och träning för Vasaloppet genomförd också skidentusiasten Michael Jansson loppet på en mycket hedersvärd tid, 3.05.

Dagen efter kördes också Norrbärke Ski Marathon. Trots en tävling dagen innan och ömma luftrör blev David fjärde man och Jonas inte långt efter på en sjunde. Thomas 2:a i H40 klassen och ett steg i rätt riktning även för honom. En av de solidaste insatserna vi gjort som lag i dessa sammanhang.

Därefter rullade det på med fler långlopp och det genomfördes också ett DM i klassisk stil i Häverödals. Jonas blev 8:e i H21 och Thomas 4:e man i H35. David blev sjuk efter tävlingshelgen i Mora och åkte bara runt som träning. Därmed missade Roslagsbro att vinna lag-DM guldet för första gången på tre år. Den evigt unge Martti Mustonen skidade till sig dagens enda medalj för klubben i H45. Det blev en bronsbläcka

Det arrangerades också ett DM över 50 km





som sig bör i Gimo, första helgen i februari. David som blivit frisk igen misslyckades att försvara guldmedaljen ifjol efter en snöplig spurtförlust med 20 cm, mot IK Rex Kristian Tufvesson, som blev Upplands DM kung i år, med tre guld.

Efter två veckors förkylning hade jag inte de rätta krafterna här idag, kommenterade David. Jonas blev 5:a i samma klass. Thomas valde att traditionsenligt köra Orsa-Grönklitt Ski Marathon istället dagen innan, där han olyckligt ramlade och skadade sig ganska allvarligt. Klubbens otursfågel för året fick därmed ännu mera oflyt att kämpa mot! I Thomas frånvaro blev det inte heller denna gång något lag-guld, och det blir verkligen ett mål att jobba mot till nästa år, att återigen bli bästa klubb i Uppland!

Till sist blev det så dags för årets huvudmål, Vasaloppet! De yttre förutsättningarna var perfekta men gänget hade drabbats av problem. Jonas var den enda på pappret som såg vass ut inför start. David hade blivit förkyld återigen och var väldigt osäkert på formen. Thomas hade klagat hela vintern på en dålig kropp och kryddade det hela med att ramla och skada ryggen.

Det slutade med en 174:e plats för David, efter att länge sett ut att gå mot något bättre. - Det är omöjligt att prestera på den här nivån om man inte är helt på topp. Allt måste stämma. Jag kroknade på slutet. Jag är missnöjd även om det var ett av mina bästa lopp någonsin. Jag vet att jag kan bättre, och det ska jag visa nästa år! Davids tid blev 4.09.54 och är därmed bästa rospigg genom tiderna.

Jonas gjorde ett topplopp och skidade in som 240:e man. Med tanke på konkurrensen som blivit i Vasaloppet de sista åren, så var det här en av mina bästa vador, om inte den bästa. Jag måste vara nöjd, sa han efter loppet. Tid 4.14.37

Thomas hade en väntat tung dag och det resulterade i en 1013:e plats. Nu vill jag bara elda upp skidorna och sluta med det här. Jag vet inte vad det är för fel på mig, var hans kommentar. Tid 4.56.12

Martti Mustonen gjorde sin bästa Vasa även han och klarade drömgränsen 5 timmar med klar marginal. 4.58.49. Nu kan man dö lycklig, sa han efter loppet.

5.59.38, var Michael Janssons tid och därmed klarade han sin uppsatta drömgräns med 22 sekunder. Starkt jobbat.

I efterhand har doktorn kommit underfund med att Thomas lidit av först borelia och sedan sjukdomen TWAR under vintern. Lägg därtill en våldsam krasch bara ett par veckor innan loppet. Med tanke på det är det ändå en fantastisk prestation. Vi hoppas att han frisknar till snabbt och får komma igång med träningen igen. Det behövs en pigg och glad Thomas på tävlingar och läger.

Nu väntar en härlig träningsperiod med löpning och rullskidor, innan det är dags för ny säsong. Vi får då hoppas att vi har mer tur med skador och sjukdomar. Guldet ska hem!

David Holmström, skidsektionen.

## Gymnastiksektionen



Under våren 2012 har uppslutningen på passen med **Cirkelfys** varit större än någonsin. Det totala deltagarantalet har legat på drygt 50 och mellan 20-25 personer per träningstillfälle, torsdag och söndag. Det är en ökning sedan 2011 som vi är mycket glada för.

Vår målsättning är att utmana och utveckla våra deltagare vad gäller kondition, styrka och rörlighet. Vi strävar också efter att alla ska känna sig välkomna och får ut det man önskar av träningen, oavsett konditionsnivå.

Höstens Cirkelfyspass startar upp i september med ny koreografi, musik och styrkebanan. Vi hälsar då alla gamla och nya deltagare hjärtligt välkomna!

**Kom-i-gång-passet** har 25 trogna deltagare, men även här har fler än tidigare år visat intresse. Då målet är att motionera på lätt nivå, anpassas här rörelser och musik efter detta.

### **Kom igång:**

Ledare Eva Lundebring

Ett lättpass med många rörelseövningar där man går igenom kroppens alla stora muskelgrupper. Hopp och löpning förekommer inte och styrkeövningarna utförs stående eller sittande på bänk. Ett pass med inriktning mot helt otränade motionärer, nyblivna mamor och äldre motionärer som fortfarande vill vara aktiva.

**Måndagar 16.30-17.30.**

### **Cirkelfys:**

Ledare Jessica Ingerby och Johan Gustafsson

Ett intensivpass där vi efter ca.10 minuters uppvärmning, tränar styrka och kondition i stationer med olika redskap och kroppen som motstånd. Då man arbetar utifrån sin egen förmåga och ambitionsnivå, är detta ett pass som passar alla, från elitidrottare till den som vill vardagsmotionera.

**Torsdagar 20.00-21.00**

**Söndagar 18.00-19.30**

Söndagens pass kompletteras med 30 minuter innebandy och lekhörna för barnen.



**Roslagens  
grönsaks-  
grossist!**

Vi säljer även frukt-  
korgar till företag

**0176-27 31 98**

**Potatis & Grönsaker**

## Ungdomsfotboll



Under 2012 kommer Roslagsbro IF att hälsa ca 130 barn och ungdomar välkomna att träna och spela i föreningens regi. Barnen och ungdomarna är verk-samma i åtta olika lag i åldrarna 5-15 år. Sju av dessa lag kommer att delta i seriespel P 97, P 00-01 (2 lag), P 02-03, P 04-05, F 00-02 och F 03-05. Det åttonde laget är en tränings- och lekgrupp för pojkar och flickor födda 2006 och 2007. Ytterligare informa-tion lagen och verksamheten finns att läsa på [www.roslagsbroif.se](http://www.roslagsbroif.se).

Vill du stötta och bidra till ungdomsverksamheten och fotbollen i Roslagsbro IF ekono-miskt? Kontakta Niclas Gustavsson på mobil: 073-8044300 eller e-mail: [niclasgustavsson@hotmail.com](mailto:niclasgustavsson@hotmail.com)

## Landslagets Fotbollsskola



Även i år anordnar vi fot-bollsskola på Vårlyckan.  
12/8 - 15/8 09:00 - 15:00  
Kostnad 600kr  
Lunch ingår.

Anmäl dig via vår hem-sida [www.roslagsbroif.se](http://www.roslagsbroif.se)

Detta kunde varit  
din annons,  
intresserad att annonsera  
i nästa nummer,  
kontakta  
Michael Jansson på  
e-post:  
[infoblad@roslagsbroif.se](mailto:infoblad@roslagsbroif.se)  
070-378 79 98



**ROSLAGENS  
KROPPSVÅRD**

Mottagning hos  
Salong Vassa Saxar  
Stora Brogatan 1 i Norrtälje

0709 - 370 560



**ROSLAGENS ENERGI  
OCH DRIFTEKNIK AB**

Välkommen att kontakta oss  
för ditt behov av  
professionell fastighetsdrift!

  
**System  
Kretsa**  
Kan möjliggöra  
vattenburen wc



Upplund Bygg & Vatten AB  
[www.upplunda.se](http://www.upplunda.se)

**070 - 532 49 12**

---

## Sponsring Roslagsbro IF

Vi vill rikta ett stort tack till alla våra sponsorer som möjliggör att vi kan bedriva vår breda verksamhet med fotboll, friidrott, skidor och gymnastik.

Vi hoppas att ni vill fortsätta att sponsra vår verksamhet även 2012 och vi välkomnar väldigt gärna nya sponsorer för samarbete med vår förening.

Styrelse, Bernt Frödin tel. 0176-55199 [info@upplunda.se](mailto:info@upplunda.se)

Herrsektion, Michael Jansson 070-3787998 [herrfotboll@roslagsbroif.se](mailto:herrfotboll@roslagsbroif.se)

Damsektion, Mia Ljung [mialjung66@hotmail.com](mailto:mialjung66@hotmail.com)

Ungdomssektionen, Niclas Gustavsson, 073-8044300, [niclasgustavsson@hotmail.com](mailto:niclasgustavsson@hotmail.com)

Adventskalender, Lena Henningsson 0176-273004 [lena.henningsson@norrtaelje.se](mailto:lena.henningsson@norrtaelje.se)

---

Informationsbladet ges ut av Roslagsbro IF

Informationsbladet ges ut fyra gånger per år i 2000 exemplar och delas ut på postnummer

76173, 76174, 76175, 76176 och 76021.

Det går även att läsa som PDF på [www.roslagsbroif.se](http://www.roslagsbroif.se)

Ansvarig utgivare: Michael Jansson

Kontakt: [infoblad@roslagsbroif.se](mailto:infoblad@roslagsbroif.se)

Roslagsbro IF, Drottningdal 3134, 76175 Norrtälje