



VSK BLADET



Wallsta SK

Nr 1 2011 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 38

Familjedag och skidavslutning i Hosarbo. Lördagen den 19 mars hade vi avslutning på skidskolan med barnens Vasalopp och även KM gick av stapeln där Per-Åke sin vana trogen segrade i H21, men egentligen är alla vinnare en sån härlig dag som det var. Klubben bjöd på korv och festis. Resultat KM: 9år: 1:a Jonas Frisk 9.30, 2:a Emil Brunzell. 8år: 1:a Alva Skyttner 11.50, 2:a Hanna Östberg-Löf 13.10, 3:a Alice Hallstensson 13.20. 7år: 1:a Jennifer Törnros 14.10. 7år: 1:a Linus Persson 12.25. Bara en klass för storpojkar, H21: 1:a Per-Åke Strömberg 19.09, 2:a Kenneth Svedlund 21.32, 3:a Nils-Erik Nilsson 23.00, 4:a Leif Persson 23.47, 5:a Hans-Göran Frisk 24.23, 6:a Anders Vi-berg 24.30, 7:a Kjell Persson 29.00. Stort tack till Maria Skyttner och Helen Frisk som varit skidfröknar, tack även till alla som hjälpt till att spåra och bygga hopp till skidskolan och tack till alla som hjälpte till under dagen!

Under säsongen har 26 barn (!) deltagit på skidskolan. De har bland annat övat balans och koordination i gupp, hopp och orgeltramp. Duktiga barn!

Den 2 mars arrangerade vi skidtävling på Vallsta Skola, ca 100 barn deltog och proffsig speaker var Peder Persson.



Bilden: Duktiga barn som deltog under dagen i Hosarbo.

38:de Marcialonga 2011-01-30

Kalle Söråker i Marcialonga



I år var det nära att Vallsta SK inte skulle vara representerat på Marcialonga, det var husrenoveringar, barnafödande och för sena anmälningar som orsakade detta. Men när vi räknade in var vi fyra som fått startnummer. Nu hade vi turen att tre Hyboåkare ville göra oss sällskap så vi blev sju åkare som reste till

Pozza di Fazza fredagen innan loppet. Underligt att man plötsligt var lite veteran. Det var undertecknad, Kerstin Frisk-Engstrand och Christer Engstrand som skulle åka för tredje gången. Ann Augustsson, Kerstin Karell, Åsa Nyman och Klas-Håkan Ljungberg skulle premiäråka. På lördag morron upptäcker vi att det är 100 meter att gå till spåret, det blir vallning och tester efter frukosten och sedan tar vi skidbussen till Cavalese för att hämta nummerlappar, titta oss omkring för att se var vi landar efter loppet och äta lunch. Skidbuss tillbaka till Pozza för att titta på väderprognos och prova vallningen en sista gång innan middagen. Söndagen börjar med -5 grader och uppklarnade väder, lördagen hade varit grå. Från Pozza till starten i Moena är det bara 8 km så det är smidigt med skidbuss, innan man startar själv hinner man se elitens start och sedan gå runt till sin startfälla för att värma och sedan knyta sin påse som man får tillbaka vid målet. Klas-Håkan och jag hade samma startfälla så vi kunde göra sällskap från starten och hjälpas åt att dra, vi kunde följas till strax innan 45 km målet i Predazzo det är där man kommer in i "Val di Fiemme" dalen från "Val di Fazza". När man kommit in i Fiemme är det lägre i höjd och det är mitt på dagen så det blir plusgrader, men det visste vi ju så vi hade vallat för det.

Den sista stigningen upp till Cavalese och målet är en serpentinväg i söder så man får solen på ryggen och det blir riktigt blött i snön, men det går för nu är ju målet nära. In genom gränderna i stan där är det många som hejar på så det börjar gå lättare mot målet. Tyvärr kom inte alla rätt väg till målet, någon hade problem med virus och en blev fälld och skadad av andra som åkte omkull. Men till middagen på hotellet var alla på sina platser igen. Vi hade ett mycket trevligt hotell i Pozza med rolig och hjälpsam personal, här är mest utförsåkare och på sommaren vandrare, så personalen vet inte mycket om längdåkning. Men till måndag frukost hade dom märkt ut alla svenska åkare i tidningens resultatlista och strukit under våra namn.

Måndag och tisdag hyrde vi slalomutrustning och köpte liftkort och var hela dagarna i pisten. Onsdag åkte vi Marcia spåret upp till Canazei för att titta och äta lunch, sedan spåret tillbaka. Fortsättning på nästa sida.

Vad har hänt på löpfronten i vinter?

Jo under vintern smiter vi in till Höghammarhallen och springer runt där. Målet är att när barmarken och löparserien kommer ska vi kunna springa utan att få alltför mycket

Torsdag tog vi buss till Pellegrino. Passet där var fina skidspår i slingor, väldigt kuperat upp och ner i den lilla skog som finns. Sedan buss ner till Moena och skidor därifrån tillbaka till Pozza.

Dom flesta middagar var stillsamma trerätters där vi satt och diskuterade böcker, viner, resor, skidåkning, vem som känner vem och så kom något spex från personalen. Ibland hade man något extra före eller efter middan som småtugg och Champis och på torsdag var det Gala-middag med underhållning. Vädret var fint hela veckan med sol och -5 på morgonen och runt noll på dagen.

Kalle Söråker

Kolla in vår hemsida:
www.vallstask.se



Christer Engstrand med tungan rätt i mun.

O-Ringen Hälsingland 2011

Till sommaren är det dags för Vallsta SK att hjälpa till med O-ringen arrangementet igen. Titta gärna på Internet och sök på Oringen 2011. Förra gången 2006 hjälpte vi till med byggnation, rivning, servering, vätskekontroll till start, utsättning av kontroller, med mera. Det gav Vallsta SK ett bra tillskott i kassan och innebar att vi exempelvis kan upprätthålla fina skidspår. Vi hoppas att lika många som hjälpte till 2006 kan ställa upp för Vallsta SK även denna gång. Vi kommer att snart att börja ringa runt om intresse finns att hjälpa till, men hör gärna av er till någon ni känner i styrelsen om ni kan hjälpa till.

Exempelvis:

Per-Åke Strömberg: perake.stromberg@gmail.com, tel. 070-699 94 48

Rapport från Vasaloppsveckan 2011. 31 åkare representerade VSK under Vasaloppsveckan, fyra åkte Kortvasan, fem åkte Tjejvasan. Noteras bör Jennie Engstrands fina resultat; placering 128 och tiden 1.54.29. I Öppet spår deltog en åkare. Vasaloppsåkarna var 23 st. Fem av dessa hade ordnat egen resa och boende. Bollnäs Buss skjutsade 18 VSK:are + två övriga åkare. Ny chaufför för året var Nicklas Enberg som skötte rattandet mycket bra. Vi bodde som vanligt hos Eva Flink i Fiskarheden. Snabbaste VSK:åkare var Hans Persson på tiden 5.14.16. Johan Hamre som var förstagångsåkare kom i mål på tiden 5.35.49. Bra åkt Johan (det kan ha varit för att han blev extra omklappad på vår kontroll [red.anm])! VSK:s kontroll, sedvanligt placerad i Vasslan, ca 7km efter Evertsberg och 54km från start är ett populärt delmål för VSK:are och övriga åkare. Där blir man ompysslad på allehanda sätt. Hejarop och övrigt peptalk, nyvallade skidor, mat och dryck. Allt från apelsiner, russin och pannkaka. En del åkare fick massage. Tack till Kenneth, Leif, Per-Åke, Kerstin och Maria. Överskottet på resan blev 2290 kronor därav 1000 kronor från två som inte åkte med (depositionsavgift vid anmälan som bara återbetalas vid sjukdom) går till klubbkassan. Buss och logi är beställt till nästa år. Om ni är intresserade av att följa med hör då av er i tid, begränsat antal sovplatser.

Hälsningar Hans-Göran, Reseledare

VSK:s kontroll i Vasslan; Kerstin Frisk, Leif Pehrson, Maria Frisk och Per-Åke Strömberg. Kenneth Svedlund gömmer sig bakom kameran.



Resultat från Vasaloppet: Torbjörn Asph: plac. 6082 tid 07:25:50, Kent Forseth: 8855 08:36:06, Hans-Göran Frisk: 7720 08:07:08, Johan Hamre: 1740 05:35:49, Andreas Häggeborg: 8390 08:22:54, Anders Johansson: 4092 06:38:26, Anna Larsson: 1190 10:34:03, Nils-Erik Larsson: 8651 08:30:17, Pär Ljung: 2676 06:00:57, Joachim Lönnberg: 12275 11:24:04, Kalle Magnusson: 9777 09:02:48, Anders Malmberg: Brutit loppet, Nils-Erik Nilsson: 4394 06:45:50, Daniel Olsson: 11362 10:09:20, Hans Persson: 1035 05:14:16, Johan Sigfridsson: 11614 10:26:22, Hans Skoglund: 9148 08:44:50, Ronny Sundell: 3726 06:28:55, Erik Sundholm: 9453 08:52:36, Stefan Svedberg: 10730 09:37:51, Olov Svård: 4879 06:56:10, Erik Söderström: 9888 09:06:45, Lars Wengelin:

Resultat Öppet Spår: Bo Larsson: 07:53:06. **Tjejvasan:** Sophie Bergström: plac. 3851 tid 03:31:59, Evelyn Delin: 5608 04:07:30, Jennie Engstrand: 128 01:54:29, Helen Frisk: 894 02:44:27, Maria Skyttner: 597 02:37:00. **KortVasan:** Lotta Nilsson: 03:09:41, Nils-Erik Nilsson: 02:05:21, Kjell Persson: 02:46:18, Lars Wengelin: 02:20:51

Sammanfattande verksamhetsberättelse för Vallsta SK 2010.

Vallsta SK har under året bedrivit verksamhet inom löpning, orientering och skidor. Under året har VSK haft 4 styrelsemöten.

Inom löpsektionen har under året arrangerats ett lopp i deltävling i långloppserien, korta DM och Istesjön runt . Löpträning har bedrivits i Höghammarhallen under vintern och utomhus ca 1 ggr/vecka under sommaren. Vallsta SK har haft ett lag med i Vasastafetten och vi har även varit representerade på Veteran SM med tre silver på 1500m och 3000m för Erik Berglund och på 3000m för Bo Larsson.

Skidsektionen har under hösten och vintern bedrivit verksamhet för barn som motion & lek och skidskola vid ORFA och under hösten på torsdagskvällar på Forsön. Vi har även hjälpt Vallsta skola med 10 par skidor. Som vanligt har ett stort antal skidåkare ställt upp i Vasaloppet och Tjejvasan men även lopp som Harsa Ski Maraton. Vallsta SK har även varit representerat i Marcialonga. Klubben har i februari arrangerat ungdomsskidtävlingen i Björnens Spår i ORFA. Under vintern har fina spår körts upp i Hosarbo, elljusspåret ORFA, vid Vallsta Skola och vid Arviks i Arbrå.

Inom Orienteringssektionen har vi arrangerat en etapp i Hälsinglands tredagars.

Vallsta SK har även under året beslutat att gå med i alliansen för gamla NTO lokalen i Vallsta.

Styrelsen har bestått av: Ordförande: Hans-Göran Frisk
Sekreterare: Per-Åke Strömberg
Kassör: Maria Persson
Ledamöter: Kalle Söråker, Erik Andersson, Kenneth Svedlund
Suppleanter: Tony Backeby, Per Frisk

Styrelsen vill tacka alla byombud, ledare, sponsorer och funktionärer till olika arrangemang samt alla aktiva under det gångna året. Styrelsen



Pär Ljung pausar i Vasslan.

Välkommen till årsmöte!

Den 14 april kl. 19.00
i Gamla Brandstationen, Vallsta.
Det bjuds på sedvanliga årsmötesförhandlingar och fika.

Dolomitenlauf 2011. Vi var tre tappra VSK:are (Kerstin & Hans-Göran Frisk och jag Per-Åke Strömberg) som efter att ha väntat för länge med anmälan till Marcialonga fick fundera på ett annat alternativ för en veckas semester med lite skidåkning. Kerstin Frisk har läst i Vasaloppstidningen om Dolomitenlauf så vi kollade upp det och det verkade intressant. Efter dessa undersökningar verkade flyg till München och vidare med tåg till Lienz i Österrike vara det bästa alternativet. Vi hade även efter att ha mailat med turistbyrån fått ett antal förslag på boende där vi fastnade för ett hotell centralt i Lienz. Flyg ToR kostade ca. 1300 kr/pers, tåg ToR 650 kr/pers, boendet gick på ca. 550 kr/dag med halvpension. Tidigt på morgonen den 16 januari bar det av med bil till Arlanda. Resan ner gick galant och när vi kom fram till slutdestinationen med tåget så stod hotellägaren och tog i mot oss på station (jag hade mailat när vi skulle komma), vilket var ett otroligt bra mottagande. Vi hade inte planerat exakt hur vi skulle lägga upp dagarna, men första dagen kunde vi se hur klart och fint det såg ut uppåt skidbackarna så vi bestämde att det fick bli utförsåkning första dan. Det var helt otroligt fint och man tyckte man åkte som en ”gud” i backarna (det var som ett salsgolv). Inga köer utan bara att köra på med lite vätskepauser, så på kvällen när middagen serverades mådde man som en prins. Hotellvärden rekommenderade oss att åka upp till Obertilliach där loppet skulle gå vilket vi gjorde de närmaste 3 dagarna med riktig hårdträning innan loppet. Obertilliach är ett längd & skidskyttecentrum ca. 40 km från Lienz. Dolomitenlauf som vi skulle åka är inte det riktiga som ingår i Marathon cupen utan går av stapeln dagen innan (lördag) och går i klassisk stil. Det riktiga loppet går i fristil och normalt nere i Lienz men inte detta år eftersom det var för lite snö där, istället gick båda loppet i Obertilliach i år. Dag tre uppe i Obertilliach dök helt plötsligt Leif Pehrson och Ingela Blixt upp som en blixt från klar himmel. Tanken var att jag inte skulle träffa dom där, de skulle bara dyka upp till middagen. Men det var ju härligt att de dök upp. Vi blev alltså fem tappra VSK:are nere i Lienz. Dagen innan loppet så blev det vila med en tur upp på berget med linbana och en god lunch för att senare på kvällen se Lienz-sprinten (världen äldsta sprint). Loppet var inte speciellt kuperat, 42,5 km som ringlade sig fram och tillbaka över inägorna. Vi tre som åkte var väldigt nöjda efteråt och kunde lätt tillbakalutade senare på kvällen äta en god middag och återställa vätskebalansen. Hemresan gick utan problem den också.

Efter att ha varit nere på Marcialonga tre gånger tidigare och Dolomitenlauf i år så känns det som jag gärna skulle åka ner till Mellaneuropa även nästa år för något långlopp. Om vi åker Dolomitenlauf nästa år så ska vi nog försöka boka boende i Obertilliach. Efter en vecka med skidåkning både på längden och tvären med sköna kvällsmiddagar känner man sig väldigt utvilad när man kommer hem. Någon som har idé om resmål nästa år?

Per-Åke Strömberg

2011-03-20

Björnens Spår

OFFICIELLA RESULTAT

Plac Namn

Antal deltagare: 38

H 12 Jaktstart med uppehåll

- 13 WALLBERG Samuel Hybo AIK 4:44 0
- 11 STEGGO-JOHS W. Delsbo IF 5:30 46
- 10 FORSBERG Emil Hybo AIK 5:52 1:08
- 12 ÖSTLUND Max Segersta OK 5:56 1:12

H 11 Jaktstart med uppehåll

- 20 LOGÅRD Emil Delsbo IF 3:56 0
- 21 WALLBERG August Trönö IK 5:29 1:33
- 22 FREDHOLM Ludvig Hybo AIK 8:31 4:35

D 11 Jaktstart med uppehåll

- 26 NILSSON Hanna Njutångers IF 6:05 0
- 27 ÅNGER Linnéa Norrala IF 6:10 5
- 28 EDENSTRÖM Kristina Norrala IF 8:25 2:20

H 10 Jaktstart med uppehåll

- 35 BÜTIKOFER Oskar Hybo AIK 5:43 0
- 33 NORDIN Oscar Delsbo IF 7:15 1:32
- 32 KIHLESTRÖM Rasmus Trönö IK 10:40 4:57

D 10 Jaktstart med uppehåll

- 40 LARSSON Louise Ljusne AIK SK 6:35 0
- 39 BODÉN Frida Njutångers IF 7:06 31

H 9 Jaktstart med uppehåll

- 48 NORDIN Johan Hybo AIK 6:21 0
- 44 LOTHSTRÖM Emil Segersta OK 7:02 41
- 47 PERSSON Olof Hudiksvalls IF 7:03 42
- 45 ISEBORN Lucas Segersta OK 7:15 54
- 49 NORDIN Jonas Hybo AIK 7:40 1:19
- 46 SWEDMAN Erik Hudiksvalls IF 8:30 2:09

D 9 Jaktstart med uppehåll

- 54 FORSBERG Johanna Hybo AIK 8:07 0
- 53 WALLBERG Selma Hybo AIK 9:16 1:09

H 15-16 Jaktstart med uppehåll

- 63 NILSSON Gustav Njutångers IF 10:29 0
- 64 PERSSON Jonas Trönö IK 13:21 2:52

D 15-16 Jaktstart med uppehåll

- 67 WALLBERG Jennifer Trönö IK 16:45 0

H 14 Jaktstart med uppehåll

- 74 ÖSTLUND Alvin Segersta OK 6:21 0
- 73 LINDHOLM Oskar Ljusne AIK SK 6:37 16

H 14 Jaktstart med uppehåll

- 72 FREDHOLM Daniel Segersta OK 9:02 2:41
- 71 ISEBORN Anton Segersta OK 9:11 2:50

D 14 Jaktstart med uppehåll

- 82 TAGG Matilda Njutångers IF 7:14 0
- 79 LARSSON Anna Ljusne AIK SK 7:26 12
- 78 LOGÅRD Klara Delsbo IF 7:32 18
- 81 AROUSELL Felicia Njutångers IF 7:54 40
- 80 FREDHOLM Agnes Hybo AIK 11:43 4:29

H 13 Jaktstart med uppehåll

- 3 SÅNGBERG Emil Hudiksvalls IF 7:02 0





Förväntansfulla skidåkare väntar på att få starta i Hosarbo under skiddagen.

Vad har hänt på löpfronten i vinter?

Jo, under vintern har vi smitit in till Höghammarhallen och sprungit runt där. Målet är att när barmarken och löparserien kommer ska vi kunna springa utan att få alltför mycket träningsvärk.

Löparserien börjar redan den 30 mars i Edsbyn och går där i sedvanlig stil. Vi arrangerar vår tävling den 20 april vid simhallen i Arbrå. Två veckor senare så arrangerar vi åter korta DM terrängen, den 3 maj är datumet. Istesjön runt är tänkt att gå den 10 augusti.

Som vanligt hänvisar vi till Iggesunds hemsida och löparguiden där för att se alla distriktets löptävlingar under kommande säsong.

Kenneth Svedlund