



VSK BLADET



Wallsta SK

Nr 1 2012 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 39

Vill du börja orientera?

Att kunna orientera är en värdefull kunskap - oavsett om man vill bli tävlingsorienterare eller inte. I skolan får de flesta prova på orientering. Tillhör du dem som gjort det och kanske vill lära dig mer, är du välkommen till sporten. Har du redan passerat skolåldern och vill ta upp tråden igen, ska du veta att det aldrig är för sent att börja.



Det har inte varit så stor aktivitet på orienteringsfronten i Vallsta SK på några år men förra sommaren var aktiviteten hög med arrangemanget av O-ringen. Finns det intresse för nybörjarorientering, kanske till och med att återuppta tävlandet/tränandet igen?

Hör av er till Per-Åke Strömberg 070-699 94 48 eller maila till perake.stromberg@gmail.com

Kolla in vår hemsida:

www.vallstask.se

Min skidkompis Lennart Smålänning

Jag sitter och tänker på gamla tider och på Lennart. Då han och jag tävlade på skidor i Vallsta SK:s färger. Visserligen i veteranklasser men ändå. Tänk att vi var veteraner redan på sjuttioalet, men dock "unga" veteraner. Vi var lika nervösa som elitseniörerna i distriktet och det borgade ju för att vi var skidentusiaster av stora mått. Lennart var nog den lugnaste av oss två, som sådan seg och uthållig, särskilt på längre distanser. Han åkte ju också tjugofem Vasalopp, jag nöjde mig med fem. Hans bästa tid i Vasaloppet var 5 timmar och 17 minuter 1983. En enastående bra tid vid femtioett års ålder. Han var även orienterare och löpare med goda resultat. Numer vet jag inte om det finns några veteraner som tävlar på skidor (DM tex.) i distriktet, utöver Vasaloppet. Nog har det varit lite snö till och från men det var det på sjuttioalet också. Men tävlingar var det, ibland efter skogsbilvägar där snön samlades.

Lennart var jord- och skogsbrukare och hade därav god fysik. Jag nötte en kontorsstol med mycket stillasittande i arbetet och fordrade därför mycket träning. Men vi kompletterade varandra bra. Särskilt i veteranlaget, tillsammans med Arne Spansk, bortgången för tio år sedan. Vad roligt vi hade tillsammans och fina minnen har man från den tiden. Ett minne som inte är så fint är när dom stal Lennarts fina plastskidor vid "Albert Vikstens minne" i Färila. Plastskidor var något nytt i mitten på sjuttioalet, svårvallade och halkiga, både bakåt, framåt och åt sidorna. I vasaloppsspåret hade många problem. Jag minns från loppet 1976 vilken "drös" av löpare det låg i den ganska svåra nedförbacken efter Evertsberg där det inte fanns några spår. Jag minns även femmils-DM på Bolleberget. Femmilslopp är vanskliga och hårda. Det var över tjugo grader kallt så det var nära att tävlingen skulle ställas in. Jag bröt redan på första varvet men Lennart knegade på. Jag tog det som ett nederlag mot Lennart. Han kom så småningom i mål men hade fått låna en jacka för det är svårt att hålla värmen när den stora tröttheten sätter in. Men det var något särskilt med Vasaloppet. För trettio/ fyrtio år sedan var nästan alla från Vallsta/Arbrå som åkte i Vallsta SK:s färger och det var stor gemenskap.

Lennart var heller inte nödbedd när det gällde att hjälpa till. Antingen inom Vallsta SK eller när "Ånga byalag" ville ha ett och annat gjort. Han ställde alltid upp..

Nu är skidkompisen Lennart borta för alltid, alldeles för tidigt. Han åkte skidor hemmavid så länge han kunde, även när kroppen började säga ifrån. Jag saknar honom, inte bara som skidåkare utan även som en mycket god vän..
Eric Berglund

En annan trogen klubbmedlem som ofta hjälpt oss vid olika arrangemang lämnade oss också under fjolåret. Tack Arne Andersson för all hjälp genom åren .



Skidsäsongen på hemmaplan avslutades lördagen den 17 Mars då barnens Vasalopp och KM arrangerades i Hosarbo. Bilderna nedan visar duktiga skidåkare!



Rapport från motionskommittén

Efter att vi åkt Vasaloppet, Marcialonga ett antal år och Dolomiten Lauf ifjol så var det dags för nya utmaningar och vi bestämde oss för att åka König Ludwig Lauf denna vinter. Loppet gick av stapeln söndagen den 29/2. Loppet körs med start i Ettal och mål i Oberammergau, inte långt från Garmisch Partenkirch i Tyskland alltså. Torsdag morgon 26/2 tog Kerstin, Per-Åke och undertecknad bilen till Arlanda för att flyga till München och där hyra bil som kunde ta oss de sista nio milen till Ettal. Ingela och Leif åkte bil från Stockholm redan på onsdagen och övernattade på färjan. Torsdag kväll sammanstrålade vi på Ettal Alphotell. Fredag bekantade vi oss med spåren för att kunna räkna ut vad för sorts smorning det skulle vara under skidorna. Nummerlappar hämtades också denna dag. Under lördagen kördes loppet i fri stil. Vi var ute och tittade på tappra skidåkare som trotsade den 25-gradiga kylan vilket ledde till många förfrysningar denna dag. På kvällen laddade vi inför söndagens lopp med bastubad och vallning. Det vallades av amatörer och elitmotionärer, även proffsvallare var i farten. Vi bodde nämligen på samma hotell som Team Extra Personnel där Jerry Ahrlin, Bröderna Anders och Jörgen Aukland bl.a ingick. Mina skidor verkade superbra och jag kände mig nöjd med vallningen och då sa Per-Åke: ”Om du ska bli en bättre skidåkare så hjälper det inte att du tränar mer, möjligen kan du bli det om du lär dig valla skidorna bättre..” -Tack, kompis.

Söndag. Idag skulle vi få bekänna färg; -20grader. Det var kärvt i spåret, det kändes som att åka på sandpapper. Efter en mil av loppet kom jag till Vallstas hejarklack där Per-Åke hade passerat för länge sedan, men Leif hade ännu inte passerat och då kändes det lite lättare, tror jag i allafall. Efter två mil kände jag någon som flåsade mig i nacken, det var Leif och efter tre mil försvann han i fjärran. Alla kom i mål, Per-Åke på 3.40 Leif på 4.40 och jag några minuter senare.

Våra hejande damer kunde inte hålla värmen riktigt de heller, fastän de hade mycket att göra. De hejade på oss tre, alla övriga svenskar, norskar, finnar och övriga nationaliteter. Kanske mest av allt hejade de på två andra hälsingar som åkte loppet mycket bra: Lars Ljung och Anton Järnberg som båda fick placeringar under 20, bra jobbat! Loppet vanns av Stanislav Rescak och tvåa var Jerry Ahrlin som nog hade vunnit om han haft en större storlek på pjäxorna.

Måndagen var fortfarande kall, ingen skidåkning. Istället tog vi en jättelift upp på en alptopp för att beskåda den vackra utsikten. Fy så högt det var, Svedlund och Fältblad, ni skulle varit med, då hade det nog blivit fjärilar imagen och kanske något annat någon annanstans. På tisdag blev det skidåkning på längden igen. Fortfarande kallt. H-G fick avbryta på grund av hälta, som berodde på ett ofrivilligt fall på söndagen. På onsdagen var det bara en dag kvar och störtloppsbacken i Garmisch skulle testas. Leif och Per-Åke drog iväg dit medan jag som justerad fick följa med damerna till ett bymejeri och sen lite shopping, bland annat inköptes ett gökur och annat onödigt (!) men även 2 T-tröjor till Karin och Jonas som Team Extra Personnel skrev autografer på. Mycket uppskattat. Om torsdagen bar det iväg hemåt för H-G, Kerstin och P-Å. För Ingela och Leif väntade nya äventyr.

Tack för denna gång, få se vart det bär av nästa år, det finns plats för fler i vårt skidgäng. Vi ses i skidspåren! Hälsningar Hans-Göran

Resultat från Vasaloppsveckan 2012

Evenemang	Plac.	Namn	Klass	Startgrupp	Tid
Vasaloppet	10537	Andersson, Erik (SWE)	H40	VL10	09:03:04
	9608	Askefjord, Gert (SWE)	H55	VL10	08:26:14
	12006	Björklund, Lars (SWE)	H21	VL10	11:01:08
	1082	Ericsson, Hanna (SWE)	D21	VL10	09:35:13
	8766	Hans-Göran, Frisk (SWE)	H60	VL8	07:58:20
	2080	Johansson, Anders (SWE)	H50	VL4	05:17:14
	1226	Kolsmyr, Cecilia (SWE)	D19-	VL10	10:15:26
	11285	Kolsmyr, Micael (SWE)	H45	VL10	09:47:07
	8849	Larsson, Nils-Erik (SWE)	H60	VL9	08:01:17
	2715	Ljung, Pär (SWE)	H40	VL4	05:32:02
	4504	Nilsson, Nils-Erik (SWE)	H50	VL5	06:13:30
	1373	Persson, Hans (SWE)	H40	VL3	04:59:28
	4236	Sundell, Ronny (SWE)	H40	VL5	06:07:53
	9919	Svedberg, Stefan (SWE)	H40	VL9	08:38:07
	5737	Svärd, Olov (SWE)	H21	VL6	06:41:35
		0 Lönnberg, Jochim (SWE)	H40	VL10	
		0 Wengelin, Lars (SWE)	H60	VL9	
HalvVasan	667	Alvin, Karin (SWE)	D65		03:36:13
Öppet Spår	14718	Skoglund, Hans (SWE)	H45		07:55:44
	14698	Sundholm, Erik (SWE)	H50		08:43:43
	14357	Söderström, Erik (SWE)	H45		09:06:53
	13447	Ängalid, Krister (SWE)	H45		08:33:06
Öppet Spår	7699	Engstrand, Jennie (SWE)	D21		06:09:49
TjejVasan (Tävling + Motion till-	7266	Delin, Evelyn (SWE)	D50		03:28:13
	3470	Frisk, Helen (SWE)	D35		02:36:21
	3245	Skyttner, Maria (SWE)	D40		02:26:56
KortVasan	6714	Biving, Anders (SWE)	H70		03:06:31
	6713	Jansson, Kjell (SWE)	H50		03:15:10
	7169	Ledenstam, Carola (SWE)	D50		03:17:35
	7168	Nilsson, Lotta (SWE)	D45		03:16:51
	7167	Nilsson, Nils-Erik (SWE)	H50		02:04:41
	9370	Persson, Kjell (SWE)	H65		03:00:03
	9297	Sigfridsson, Johan (SWE)	H45		03:00:15
	3275	Wengelin, Lars (SWE)	H60		02:24:28

Löparsommaren 2012

Eftersom vi hade säsongssammanfattningen i förra VSK-bladet kommer här en upptakt till kommande säsong.

Vallsta SK kommer även i år att ses i resultatlistorna från olika löptävlingar.

Säsongen börjar som vanlig med långsoppsserien, 4 deltävlingar på väg. Därefter så kommer det några DM tävlingar på lite olika distanser.

Programmet för distriktet hittas lätt på internet, adressen; iggesundssk.se.

Där finns hela programmet för Hälsinglands löpartävlingar.

Håller ni igång så passa på och testa formen när vi själva tillsammans med Bogårdens IK arrangerar Istesjönrunten den 15 augusti.

Där finns det även klasser för ungdom.

Dessa datum vet vi redan om i tävlingsprogrammet.

28 mars långloppserien Edsbyn, 4 april långloppserien Iggesund, 11 april långloppserie-Ljusdal, 18 april långloppserien Arbrå, 24 april långa terräng DM Delsbo, 2 maj korta terräng DM Arbrå, 10 maj DM 5000m Järvsö samt 15 maj DM 10000m Hudik.

Dessutom finns det en hel del lopp runt i landet som lockar. Det går rykten om att Micke Jönsson ska springa något riktigt långlopp under sommaren. Vi får väl se vilket. Vi följer hans karriär med intresse.

Urban och Nils-Erik är anmälda till sommarens jubileumsmara i Stockholm då det är 100 år sedan OS i Stockholm.

Vi fortsätter att köra gemensamma träningar under sommaren. Med utgångspunkt från kyrkbåthuset i Vallsta. Detta kommer att anslås på vår hemsida, som ska uppdateras bättre under den här sommaren.

Löparna

I Björnens Spår



Klass	Plac	Klubb	Antal deltagare: 28
D 9	Jaktstart med uppehåll		
1	SKYTTNER Alva	Vallsta SK	0
H 9	Jaktstart med uppehåll		
1	BÜTIKOFFER Viktor	Hybo AIK	0
2	GRENE DAL Hilmer	Delsbo IF	1:27
3	ÅKESSON Elias	Näsвикens IK	3:03
4	SWEDMAN Gustav	Hudiksvalls IF	4:55
D 10			
1	SCHÖNBORG Troja	Hudiksvalls IF	0
2	SJÖLUND Lina	Stöde IF	6
3	SCHÖNBORG Elin	Delsbo IF	17
4	FORSBERG Johanna	Hybo AIK	1:13
5	WESTRIN Agnes	Trönö IK	2:08

ÅRSMÖTE

Den 16/4 på gamla brandstationen

i Vallsta kl 19.00.

Vi bjuder på sedvanliga årsmötesförhandlingar
och fika.

Välkommen!

H10	1	GRENE DAL Viktor	Delsbo IF	0
	2	LOTHSTRÖM Emil	Segetsta OK	27
	3	PERSSON Albin	Delsbo IF	44
	4	NORDIN Johan	Hybo AIK	1:06
	5	PERSSON Olof	Hudiksvalls IF	1:16
	6	SWEDMAN Erik	Hudiksvalls IF	2:39
	7	NORDIN Jonas	Hybo AIK	3:09
	8	FRISK Jonas	Vallsta SK	3:17
D 11	1	PERSSON Hilma	Delsbo IF	0
H 11	1	BERGER Albin	Domnarvets GOLF	0
	2	BÜTIKOFER Oskar	Hybo AIK	15
	3	TERENT Benja- min	Näs vikens IK	18
	4	NORDIN Oscar	Delsbo IF	49
	5	SVENSSON Edwin	Delsbo IF	54
	6	ÅKESSON Mar- kus	Näs vikens IK	1:50
H 13	1	FORSBERG Emil	Hybo AIK	0
D 14	1	SJÖLUND Maya	Stöde IF	0
H 14	1	SÅNGBERG Emil	Hudiksvalls IF	0

Ansvarig utgivare för VSK-bladet är
Maria Frisk.

Vill du föra in något i nästa nummer?

Maila till: frisk.maria@gmail.com

Sammanfattad verksamhetsberättelse för Vallsta SK 2011

Vallsta SK har under året bedrivit verksamhet inom löpning, orientering och skidåkning. Under året har Vallsta SK haft 5 styrelsemöten.

Inom löpsektionen har under året arrangerats ett lopp i långloppserien; korta DM samt Istesjön runt med 76 startande. Löpträning har bedrivits i Höghammarhallen under vintern och utomhus ca 1 ggr/vecka under sommaren. Vallsta SK har haft ett lag med i Vasastafetten.

Inom skidsektionen har under vintern bedrivits verksamhet i ORFA för barn som skidskola på helgen och skidträning på torsdagskvällar. Som vanligt har ett stort antal skidåkare ställt upp i lopp under Vasaloppsveckan men även lopp som Harsa Ski Maraton och Hälsingeleden. Vallsta SK har även varit representerat i Marcialonga och König Ludwig Lauf. Klubben har i mars arrangerat ungdomsskidtävlingen i Björnens Spår i ORFA och en familjedag i Hosarbo med skid-KM. Under vintern har fina spår körts upp i Hosarbo, elljusspåret ORFA, vid Vallsta Skola och vid Arviks i Arbrå.



Inom Orienteringssektionen har vi hjälpt Vallsta Skola med friluftsdag i Flästa för 80 barn. Under O-ringen i Mohed gjorde Vallsta SK 3306 timmar fördelat på ca. 100 personer. Vallsta SK hade ansvaret för bussning genom John-Erik Eriksson, duschar genom Kalle Söråker och en stor del av byggandet/rivandet på TC. I september arrangerade vi en fest för alla som hjälpt till med mat från Gustavsson catering, underhållning av Dick Persson och bildvisning från O-ringen av John-Erik.

Styrelsen har bestått av:

Ordförande: Hans-Göran Frisk
Sekreterare: Per-Åke Strömberg
Kassör: Maria Persson
Ledamöter: Kalle Söråker, Leif Pehrson, 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