



Wallsta SK

# VSK BLADET



Nr 1 2014 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 41

## Årsmöte

Tisdagen den 10 april  
kl.19.00 på Gamla  
Brandstationen i  
Vallsta.

Alla medlemmar och  
övriga intresserade  
hälsas välkomna.  
Sedvanliga mötes-  
förhandlingar.

Vi bjuder på fika!  
Välkommen!

### Lingon eller lingonsylt?

Vi ska sälja kolbullar på Träslottet vid kosläppet den 29 maj, då behöver vi lingon till sylt. Har du lingon över så kontakta Kerstin Frisk på tel.0278-45516 eller 0730-620208. Tack på förhand!

### Skidstavar

Har du någon skidstav som saknar make/maka tar vi på Vasaloppskontrollen gärna emot den. Vid årets lopp var det många som kom och hade en trasig stav, kanske drabbades du också? Vi tar även emot endast truga eller handtag och monterar samman. Ring Kenneth Svedlund på tel. 070-2053118 eller 0289-45081

”

Hej. Vill skicka ett stort tack till de två herrarna som hjälpte mig med nytt klister på skidorna strax efter att man åkt under vägen mellan Evertsborg-Oxberg. Tack också till damen med nötter och tjejen med varm saft. Det är sådant som gör att en trött man från Sälen till slut tog sig till Mora. Fantastiskt trevliga människor, stort tack! Håkan Sälen.

”

### Sammanfattande verksamhetsberättelse för Vallsta SK 2013

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

Inom löpsektionen har det under året arrangerats ett lopp i långloppserien, korta DM och Istesjön runt. Löpträning har bedrivits i Höghammarhallen under vintern och utomhus ca 1 ggr/vecka under sommaren. Löpträning på Höghammarhallen har även startats för ungdomar 5-12 år. Vallsta SK har haft ett lag i Vasastafetten och i Hälsingegårdstafetten. Dessutom har Vallsta SK varit representerat på Lidingöloppet och Stockholm Marathon.

Inom skidsektionen har liten verksamhet bedrivits eftersom det varit brist på snö. Som vanligt har ett stort antal skidåkare ställt upp i Vasaloppet men även i lopp som Harsa Skimaraton och Hälsingeleden. Vallsta SK har även varit representerat i Marcialonga (Italien).

Under vintern har spår körts upp i Hosarbo och elljusspåret ORFA men p.g.a. den dåliga snötillgången har spåren varit åkbara endast under kort tid.

Inom orienteringssektionen delar vi på en verksamhetsutvecklare, Stefan Jonsson, vilken vi delar med 7 andra klubbar i Södra Hälsingland. Finansiering av denna resurs får vi via Hälsinglands orienteringsförbund och SOFT. Projektet kommer att löpa till 2015. Vi har i samband med detta köpt SportIdent utrustning till vilken vi beviljats bidrag från SISU på 15 000 kr.

Under året har vi genom samverkan med SISU Idrottsutbildarna gjort nulägesanalys av föreningens barn och ungdomsverksamhet, utbildningsinsatser där Tony Backeby gjort plattformen, GTU1 och GTU2 men även arrangerat föreläsning om löpteknik och Kost & Vätska.

Styrelsen har bestått av:

Ordförande: Leif Pehrson  
Sekreterare: Per-Åke Strömberg  
Kassör: Maria Skyttner  
Ledamöter: Kalle Söråker, Tony Backeby, Kenneth Svedlund  
Suppleanter: Micke Leek, Per Frisk

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

### Vasaloppet 2015

Eftersom det verkar vara stort intresse för loppet 2015 vill jag att ni anmäler er tidigt om ni vill vara med på vår Vasaloppsresa, först till kvarn. Anmäl er till mig på

[hans-goran.frisk@helsingenet.com](mailto:hans-goran.frisk@helsingenet.com), tel. 0278-45516 eller tel. 070-31 88 150.

Hälsningar Hans-Göran Frisk,  
reseledare Vasaloppet

### Du har väl betalat in medlemsavgiften?

Betala in medlemsavgiften på  
Postgiro till 51 95 67-2

Belopp:

200 kr för familj

200 kr för aktiv

100 kr för stödmedlem

50 kr för junior

### Vasaloppet 2014

Förberedelserna inför årets Vasalopp har inte varit de bästa, varken för arrangörer eller för åkare. Det löste ju sig ändå till sist. 15 förväntansfulla åkare fanns med i bussen, när vi for till Sälen på lördag förmiddag.

Erik Westberg kom med egen transport till Fiskarheden, så med chaufför Stefan från Bollnäs Buss var vi 17st som sov hos Eva Flink. Där välkomnades vi med nybakad sockerkaka & kaffe på lördag kväll.

Nils-Erik Nilsson är som vanligt först uppe på söndag morgon, en del kallar det nog också för natt då klockan var 03.15. Kl. 05 for vi iväg till starten. Efter att ha lagt ut skidorna och återkommit till bussen fick vi besök av Johan Hamre och Pär Lindh. De hade haft eget boende i Sälen.

Vallstas kontroll vid Vasslan var bemannad av: Kenneth Svedlund, Per-Åke Strömberg, Kerstin och Maria Frisk. Stort tack till er för vallning, saft, tilltugg och ompyssling av allehanda slag!

#### Resultat VSK:are

1. Johan Hamre 5.03.09. Ny generation Vasaloppsåkare -bra gjort Johan. 2. Hans Persson 5.31.10. 3. Pär Lindh 5.49.02. Vilken debut, lovar mer. 4. Olov Svärd 6.41.50. 5. Erik Westberg 6.48.54. Med bättre sommarträning kan det bli riktigt bra. 6. Pär Ljung 7.08.08. 19:e Vasaloppet i följd. 7. Joakim Persson 7.33.18. 8. Thomas Jonsson 8.15.32. 9. Nils-Erik Nilsson 8.30.34. 10. Hans-Göran Frisk 9.13.11 Första start 1974, nu den 22:a. 11. Anders Persson 9.25.07. 12. Kent Forseth 9.36.14. 13. Ola Svensson 9.44.45. 14. Stefan Svedberg 9.54.06. Stefan och Nils-Erik bör nog gå en kurs i startteknik. 15. Nils-Erik Larsson 10.10.36. Stavnöret som fixades på Vallstas kontroll. Lars Ove Jonsson fick tyvärr bryta.

**Övriga i bussgänget:** Lars Ivar Svensson, Rehns BK 6.33.57. Linus Mattsson, dito 7.27.08. Sandra Svensk, Axa ca 7.05.00.

Hans-Göran, reseledare



### **Marcialonga 2014**

Den 23:e januari drog ett gäng förväntansfulla skidåkare iväg mot Italien och Marcialonga. Detta var klubbens 5:e resa till det vackra alplandskapet. För vissa var det första gången, medan andra var vana proffs. Efter framkomsten till Hotell Ladinia hade vissa knappt tid att checka in innan man var tvungen ut och testa skidspåren 50 m från hotellet.

Vallsta SK hade denna gång sällskap med ett Rehns BK-gäng. Samvaron gick bra vi reste i samma plan och i samma buss och till och med bodde på samma hotell, men att äta vid samma bord där gick gränsen.

Efter fredagens och lördagens förberedelser var det dags för den stora dagen. Lätt snöfall tidigt på söndagsmorgonen och -6 grader såg det riktigt bra ut, men de perfekta spåren från lördagen skulle visa sig försvinna snabbt på söndagsmorgonen. Bra prestationer av alla åkarna trots dåliga spår och ibland kvicksandstrampande skidåkning genom vissa byar. Undrar om inte Christer Engstrand ändå var bäst av alla som lyckades få tid både på 4,5 milsloppet och 7 milsloppet, ingen vet hur karl'n bar sig åt.

Återstoden av veckan blev sköna dagar med både alpint och längd och femrättersmiddagen på hotellet varje kväll kunde nu intas med mindre ångest, för skidtävlingen var ju genomförd.

Tack till er som samordnade resan, Kalle Söråker m.fl. och tack till vår hejklack som faktiskt lyckades se några av oss åkare i spåret och det tack vare de nya Vallsta-mössorna. annars vet vi inte hur det gått. Håkan Persson



### **Snön som inte kom**

Den gångna vintern har inte varit god mot oss skidåkare. Vallsta SK:s spår har inte varit åkbara mer än några enskilda dagar denna säsong. Jag vill dock passa på att tacka alla våra spårdragare som har lagt ner ett stort jobb att få till spår inte bara i skogen utan även på Orsjöns is. Vädrets makter rör vi inte på och vi får ta nya tag nästa vinter.

Den dåliga snötillgången har inneburit att vi i år inte kunnat haft någon skidskola/träning varken för barn eller vuxna samt att vi fick lov att ställa in vår årliga ungdomstävling Björnens Spår. Vi får hoppas att intresset för skidåkning finns kvar tills nästa år från dom som deltagit tidigare och att nya kommer till. Tyvärr är det så att intresset för längsskidåkning minskar bland ungdom i Sverige om man ska se till deltagarantalet i ungdomstävlingar. I Norge däremot är det precis tvärtom, där ser man en stort växande intresse och deltagande. På vuxensidan ökar däremot intresset hos oss vilket bl.a. kan avläsas i intresset för Vasaloppet och andra långlopp samt den stora floran av olika skidskolor, träningsläger etc som nu finns och som många glatt betalar en inte så liten slant för att delta i. Vi får hoppas att alla dessa nu nyfrälsta vuxna skidåkarna i fortsättningen även tar med sig sina barn och barnbarn med ut i spåren så att vi får en lika fin utveckling som i Norge.

Trots de dåliga förutsättningarna i år har ändå många Vallstaåkare varit ute och tävlat som ni ser i andra artiklar här i bladet. Jag vill passa på att gratulera alla ni som kämpat i Fädrens Spår, Harsa, i backen upp till Cavalese eller som ska avsluta säsongen med att åka över Årefjällen till jättefina insatser.

Nu börjar snart utesäsongen för vår livaktiga löparsektion. Det ska bli intressant att se vad träningen i Höghammarshallen har gett, det blir nog många ”pers” som kommer att slås i vårens tävlingar.

Orienteringen som fört en tynande tillvaro de senaste åren i VSK hoppas jag ska kunna återupplivas under året, men för att vi ska klara det så hoppas jag att alla ni ”gamla” orienterare hjälper Per-Åke att dra igång det hela. Det vore kul att se Vallsta SK i resultatlistorna igen.

Leif Pehrson  
ordförande i Vallsta SK

### **Löparsommaren 2014**

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. Sannolikt mer än tidigare då vi upplever en löpboom inom klubben!

Det har under vintern tränats hårt inne i Höghammarhallen under Tony Backebys ledning. Det betyder att många har en fin grund inför utomhuslöpningen. Kanhända blir det några personliga rekord när tävlingssäsongen kör igång.

Säsongen börjar som vanligt med långloppsserien, 4 deltävlingar på väg. Därefter följer några DM tävlingar på lite olika distanser. Programmet för distriktet hittas lätt via internet, på adressen; [www.iggesundsk.se](http://www.iggesundsk.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. Där finns det även klasser för ungdom.

Hälsingegårdsstafetten går för tredje året och där har vi med säkerhet flera lag på startlinjen. Vasastafetten kämpar vi vidare med. Vi fortsätter den obrutna sviten från 1995.

Dessutom finns det en hel del lopp runt i landet som lockar. Vi kommer att ha några maraton löpare i sommar och även några löpare på ännu längre distanser om planerna håller. Bland annat så ska hela Vasaloppet springas, 90 km, hua!

Vi fortsätter att köra gemensamma träningar under sommaren, som vanligt med utgångspunkt från kyrkbåthuset i Vallsta. Detta kommer att anslås på vår hemsida, och alla är välkomna.  
Löparna

### **Nya grepp i Vallsta SK**

För att få in fler ungdomar i verksamheten har vi dragit igång en barngrupp. För närvarande är det en grupp om 15 barn i åldrarna 5-12 år.

Vi: Tony Backeby, Lars Björklund och Helena Fernström har bokat 10 tillfällen på Höghammarhallen fram till påsk.

Efter det gör vi en utvärdering om en fortsättning blir aktuell utomhus. Kanske vi kan utöka gruppen när vi ska vara ute. Men det återkommer vi om.  
Hälsningar Tony B

Hej Skidåkare, nu måste vi planera för nästa års Marcialonga. Ni som vill åka med Vallsta SK 2015 måste höra av er till undertecknad.

Vi bokar startplatser genom hotell i Val di Fassa och måste boka det under mars månad. sedan kan vi utreda resväg och tider. Vi brukar åka en hel vecka för ca 9000.-

Resebolagen erbjuder 4 alt 5 dagar för 12-20 000.-

Jag behöver veta hur många som vill åka till 15 mars. Vi kanske måste boka på två hotell för dom får bara 15 platser var.

Kalle Söråker [karlsoraker@gmail.com](mailto:karlsoraker@gmail.com)

Spela  
Inom!

# Vi är med och delar på 50 miljoner!

## Stöd oss när du spelar hos Svenska Spel.

Vår förening är ansluten till Svenska Spels satsning "50 miljoner till ungdomsidrotten". Det unika med denna satsning är att alla som spelar hos Svenska Spel med sitt Spelkort är med och bestämmer till vilka föreningar pengarna ska gå. **Välj oss som din favoritförening nästa gång du spelar hos Svenska Spel. Då är vi med och delar på pengarna.** Du gör det i din spelbutik, på [svenskaspel.se/ungdomsidrotten](http://svenskaspel.se/ungdomsidrotten) eller genom att ringa Svenska Spels kundservice på 0770-11 11 11. Tack för ditt stöd!



SVENSKA SPEL