



VSK BLADET



Wallsta SK

Nr 2 2008 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 35

När snön kommer till oss drar säsongens **skidskola** igång.. Mer information kommer.

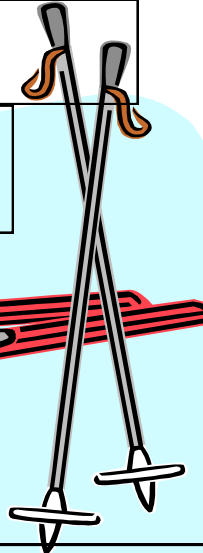
O-ringen 2011 kommer att gå av stapeln i Mohed och planeringen är igång. Vi hoppas att såväl medlemmar och icke-medlemmar hjälper oss att hjälpa till även 2011. Håll ögon och öron öppna för mer information..

Orhalla 2009

Vid nästa års evenemang på Orhalla kommer serveringen att skötas av Vallsta IF och Vallsta SK alla intäkter därifrån delas lika av klubbarna. Men för att klara av detta behöver vi hjälp av Er alla både före och efter konserterna. Hör av er till kontaktperson för VSK; Kerstin, tel. 0278- 45516 eller 073-062 0208

Psst.. Det finns fortfarande en **överdragsdress** i stl. XL kvar.. Hör av dig till Kerstin, 0278-45516

Antal anmälda till **Vasaloppsveckan** för Vallsta SK såhär långt; Vasaloppet, 21st, Kortvasan, 5st, Tjevvasan, 2st och Halvvasan, 1st.
Lycka till i spåret!



Kolla in vår hemsida: www.svenskidrott.se/x/vallstask

VI ÖNSKAR ALLA MEDLEMMAR EN RIKTIGT

GOD JUL!



Löpsektionens verksamhet 2008

Årets aktiviteter har sett ut som vanligt när det gäller antal utövare och starter. Klubben har representerats i de "stora" arrangemangen Vasastafetten och Lidingöloppet.

I Vasastafetten hade vi ett lag med i år, det slutade trettionde i klassen herrar öppen med tiden 6,56.

Det bästa resultatet i Lidingöloppet blev Eric Berglund med en fjärde plats (som vanligt). Övriga deltagare var: Maria Westling och Lotta Nilsson K 15 km. Katarina Eriksson K 10 km. I stora loppet 3-milen, sprang Meta Zackrisson in på plats 261 med tiden 2,45, Tony Backeby hade 2,23. Nils-Erik Nilsson 3,17. Olov Svärd på väg mot klassikern sprang på 2,52 och Ola Persson sprang över mållinjen efter 3,30. Nils-Erik kämpade sig även igenom maran i Stockholm.

I övrigt har vi som vanligt deltagit med några personer i långloppsserien, DM på diverse distanser och i flera landsvägslöpp. Under våren tampades Dan Z och Tony B om ett antal guld och silver i H50 klassen. Även Margareta Z sprang hem guld i damklassen. Johan B o Kenneth S nöp nån DM medalj på banlopp.

Vi som sitter och läser resultat från olika håll hittade även deltagare från VSK i Vertex loppet som går från Storulvån. Karin Blixt och Anna Heivall deltog i detta lopp i fjällterräng.

Själva arrangerade vi löparserien ifrån simhallen i Arbrå. Nästa tävling därefter var Korta DM-terrängen som vi åter löpte på stigarna vid Arviks som Raimo och Karin håller ordning på. Deltagarna tycker det är riktigt fina banor och tävla på. Det är bara att hålla med och tacka för jobbet med att hålla dessa stigar i trim. Under hösten sprangs Istesjön runt. Ungefär samma antal startande som tidigare i klasserna för de äldre. Däremot var det rekord när det gäller ungdomar. Ett flicklag från Järvsö dök upp så i den klassen F 11-15 blev konkurrensen riktigt fin.

Under sommaren har vi tränat med utgångspunkt från båthuset i Vallsta. Löprunda, bastu och ett dopp i Ljusnan var programmet.

Vi har i år inga SM medaljer att rapportera om, men inför nästa år laddar Bullen för nya utmaningar. Veteran VM går i Finland och NM går i Huddinge, och vi får hoppas att formen är på topp för vår topp löpare.

MEDLEMSERBJUDANDE!

Rabatterat pris på gym- och badkort!

Nu kan vi erbjuda alla våra medlemmar ett rabatterat pris på gym- och badkort.

Gymkortet går att lösa till Sporthallen i Bollnäs, Höghammarhallen i Bollnäs samt Simhallen i Arbrå. Badkortet går att lösa till Simhallen i Bollnäs och i Arbrå. På Höghammarhallen finns även tillgång till löparbanor.

I dagsläget kostar gymkortet 25 kr/gång och badkortet 35 kr/gång.

Det är möjligt att en prishöjning kommer att ske efter nyår.

Det går till så att den som är intresserad av detta kontaktar Vallsta SK och sedan lämnar vi ifrån klubben in en lista till Sporthallen i Bollnäs och i Arbrå. Det kommer att gå en gemensam faktura till klubben sedan får var och en betala in till klubben.

Låter detta intressant tar du kontakt med antingen Tony Backeby eller Maria Persson.

Oss når du antingen genom mail eller telefon.

Ta chansen!

Lycka till!



Vallsta SK
Tony Backeby: 070-559 33 29
eller tony.027817610@telia.com
Maria Persson: 070-263 41 83
eller m.persson@helsingenet.com

Resultat Istesjön runt 080813

Damer 9,3 Km

1 Margareta Zakrisson	Vallsta SK	40,58
2 Anna Vallin	Iggesunds SK	42,58
3 Maria Westling	Vallsta SK	48,08

Herrar 9,3 Km

1 Mikael Lindberg	Edsbyns IF	29,56
2 Pelle Engstrand	Rehns BK	30,43
3 Stefan Olars	Kumla SF	31,31
4 Ulf Persson	Järvsö IF	32,05
5 Johan Rune	Högbo GIF	32,25
6 Göran Winblad	Rehns BK	34,17
7 Olle Olofsson	Bollnäs FIK	34,19
8 Patrik Blom	Rehns BK	34,52
9 Johan Berggren	Vallsta SK	35,38
10 Jonas Långberg	Hudiksvalls IF	35,50
11 Tony Backeby	Vallsta SK	37,24
12 Kenneth Svedlund	Vallsta SK	37,51
13 Tomas Mårtensson	Ljusdal	38,30
14 Hans Sundgren	Dala regementet IF	39,23
15 Micke Leek	Vallsta SK	40,04
16 Roger Magnusson	Iggesunds SK	40,15
17 Tommy Rask	Bollnäs	40,19
18 Angus Thomson	Söderhamns IF	41,48
19 Benny Gäfvert	Nybo	42,19
20 Erik Jonsson	Iste FK	42,28
21 Janne Berglund	Iggesunds SK	42,30
22 Olov Svärd	Vallsta SK	42,52
23 Christer Engstrand	Rehns BK	42,53
24 Ulf Lindström	Bogårdens IK	45,28
25 Nils-Erik Nilsson	Vallsta SK	46,20
26 Jan Winblad	Rehns BK	46,48
27 Gunnar Nilsson	Järvsö BK	49,09

Gång och stavgångsklass 9,3 km

Tor Jonsson	Bogårdens IK	71,00
Ingegerd Andersson	Bogården	73,00
Helena Englund	Arbrå kyrkbåtrodd	73,30

F 15 2,6 Km

1 Emma Rönnlund	Ockelbo SK	12,20
2 Kristin Olovsson	Bollnäs FIK	12,37
3 Trude Myhr	Vallsta SK	13,41
4 Erica Jissbacke	Gefle OK	13,50
5 Sofie Andersson	Arbrå kyrkbåtrodd	16,47
6 Stina Rask	Järvsö BK	16,59
7 Emma Silen/Djärf	Järvsö BK	17,37
8 Julia Blom	Järvsö BK	17,53
9 Bella Fransen	Järvsö BK	18,25
10 Mikaela Andersson	Järvsö BK	19,23
10 Isali Sjöberg	Järvsö BK	19,23
12 Hanna Andersson	Arbrå kyrkbåtrodd	19,50
13 Rebecka Dehlin	Arbrå kyrkbåtrodd	19,52
14 Annlinn Mickelsson	Järvsö BK	20,06
15 Therese Stengel	Järvsö BK	20,30
16 Pernilla Wängman	Järvsö BK	21,26
17 Josefina Lingström	Järvsö BK	21,44
18 Petra Enhberg	Järvsö BK	21,45

P 15 2,6 km

1 Fredrik Hammarlund	Ockelbo SK	12,01
----------------------	------------	-------

F 10 2,6 km

1 Tova Myhr	Vallsta SK	18,47
-------------	------------	-------

P 10 2,6 km

1 Olof Berggren	Vallsta SK	32,32
-----------------	------------	-------

Kolla in vår hemsida:

www.svenskidrott.se/x/vallstask

