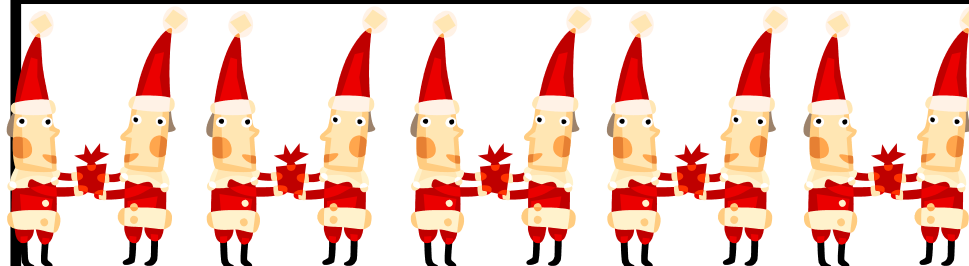


Wallsta SK

VSK BLADET



Nr 2 2009 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 36



Bilden t.v. Här är det några minuter kvar till start vid VM i Lahtis och Eric Berglund är laddad till tusen. Frun Solveig har sett till att nerver och allt annat är under kontroll. Läs mer om Eric inne i bladet...

I Björnens Spår

2010 går av stapeln Söndagen den 14 februari.
Första start är klockan 11.00
Välkomna!

Medlemmar från Vallsta IF och Vallsta SK hade ansvar för byggandet av läktare och scenen på Orhalla som arrangerades i Orbaden i somras. Detta gav ett bra tillskott i föreningarnas klubbkassor. Nytt för i år var att samma föreningar ordnade servering på stranden. Omkring 25 personer från klubbarna jobbade i fyra dagar med att servera mat och dryck i ett tält som rymde 200 gäster. Allt fungerade perfekt och vi fick mycket beröm både för god mat, bra organisation, vacker dukning och dekoration, samt inte minst glad, trevlig och positiv personal. Vidare sköttes biljettförsäljning, insläpp, publikvärdar och vakter också av våra medlemmar. Ett stort **TACK** till er alla!

Erik Berglunds berättelse från resan till VM i Lahtis

VM var en upplevelse. Det var 4947 deltagare och 9560 starter. Därför var tävlingarna utspridda över flera arenor. Då det fanns 28 åldersklasser och 33 grenar i varje klass var det ett hårt tryck på arrangörerna. Jag tävlade på en idyllisk idrottsplats som hette Nastola med rätt så mycket publik. Hejklackar från en del länder fanns på plats. Värst var Mexico som hejade med flaggor i händerna på sina tävlande landsmän. Men prisceremonierna var alltid på huvudarenan i Lahtis med nationalsång.

Kontrollerna var noggranna. De tävlande måste lämna kopia på identitetshandling vid centraladministrationen för att kolla att inte någon bluffat med åldern vid anmälan. Där fick man en handling som måste visas upp vid avprickning vid starten. Dessutom måste man ha en identitetshandling kring halsen så man kunde komma och gå hur man ville. Det var lite överdrivet. Men man kände sig som de stora pojkarna i idrottssammanhang.

Dopingkontroll fanns också men den klarade jag mig ifrån. Jag var lite nervös då jag tagit lite medel mot halsbränna. Man vet aldrig.

Man är ju lite surrig på ålderns höst, särskilt före en tävling. Men Solveig höll reda på mig och utan henne hade jag aldrig åkt.. Hon höll reda på vägval, hotell, maten, tider, nummerlappen och annan marktjänst. Hennes bror Sune var också med och körde bilen. Som gammal militär med god kartbild körde han aldrig fel..

Tycker du att din **tävlings-skiddress** börjar bli lite **sliten i rumpan**? Eller börjar **löpar-dress** bli **noppig**? **Gå då in på www.vallstask.se** och klicka på "Diskutera/skiddress". Där kan du titta på ett förslag samt komma med egna idéer.

Vinterträningen är igång. Kom till Gruvbyn, ORFA– elljusspår på **torsdagar kl. 18.30** för att förbättra din kondition, träffa andra och ha roligt!

När snön förhoppningsvis har kommit under januari månad drar vi igång med **skid-kul!** Barn från fem år och uppåt är välkomna! Mer information om detta kommer senare.

På Bollnäs Kommuns hemsida finns information om spårstatus på spåren i Hosarbo och Orfa, Vallsta.

www.bollnas.se

(Längd- och alpin skidåkning i kommunen).

På www.skidspar.se kan du själv rapportera spårstatus och läsa det som andra rapporterat.

Löpsektionens verksamhet under 2009

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 på 26:e i klassen herrar öppen med tiden 6,44.

Katarina Eriksson har under året genomfört klassikern, bra gjort! Det är inte varje år vi har någon som lyckas genom föra dessa 4 lopp i följd: Vasaloppet, Vätternrundan, Vansbrosimningen och Lidingöloppet.

Det bästa resultatet Lidingöloppet hade Eric Berglund med sin sjunde plats i klassen M 70. Övriga deltagare var: Maria Westling K 15 km. I stora loppet 3-milen, sprang Urban Johansson på 2,46, Urban är årets nykomling i löpargänget. Nils-Erik Nilsson 3,10 Olov Svärd sprang på 2,53, och Per Fläckman sprang över mållinjen efter 3,52. Tony Backeby och Bosse Larsson provade M 50 15km med gott resultat.

Nils-Erik kämpade sig även igenom maran i Stockholm. Nils-Erik är tydligen den enda som pallar riktigt långa sträckor.

Själva arrangerade vi tre tävlingar i år. Först ut var löparserien från 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. Tävingen lockar väldigt duktiga löpare,

banrekord sattes i herrklassen. Ungefär samma antal startande som tidigare i klasserna för de äldre.

Under sommaren har vi tränat med utgångspunkt från båthuset i Vallsta. Löprunda, bastu och ett dopp i Ljusnan har stått på programmet. Det har varit riktigt flitigt deltagande dessa onsdagar.

Tidigare. Redan i vintras var framför allt Dan och Tony i gång i Höghammarhallen. Det blev nåt DM tecken, många intervallpass och ont i benen under hela säsongen. Kan var läge att ta det lite lugnare nu i vinter när inomhusträningen åter börjar, så kanske benen håller till sommaren.

I oktober hölls avslutning i Harsa. Där testade Bullen oss rejält när han drog hela vägen upp till Blacksåstoppen. Sedan efter bastu och lite blomster till Bullen för att påminna om alla hans medaljer under säsongen, satte vi oss till bords och stoppade i oss en rejäl matbit som avslutning på löparåret 2009.

Kenneth Svedlund

**-Ringen**
Hälsingland 2011

Snart är det dags igen.
Vi behöver Din hjälp.

plats för adresslapp..

Eric Berglund tog VM-brons och NM-guld

Det har varit en lyckad löparsommar för Eric – och Vallsta SK. I ett strålande 5000 m lopp vid VM i Lahtis, placerade han sig som trea bland 16st i sin åldersklass H-75. Eric gjorde den bästa tiden på tre år.

I Lahtis fanns deltagare från Japan, USA, Mexico, Columbia, England, Ryssland, Finland, Danmark, Lettland och Tyskland. Tempot var hårt. Men Eric hängde på en portugis som han dock blev tvungen att släppa taget om och blev ett hundratal meter efter - japanen var inget att göra åt. När två varv återstod började portugisen tröttna och Eric började jakten på honom, men det skilde ca 50 meter i mål.. Så silver låg inom räckhåll. Vidare tog Eric två guld och ett silver vid Nordiska Mästerskapen i Hudinge några veckor före VM.

Vallsta SK kan nu även lägga ett VM-brons till sina andra ädla medaljer.

Kenneth Svedlund

Några ord från ordförande

Skidspåren är röjda, skotern är servad, och vedförrådet i Hosarbo är påfyllt, nu väntar vi bara på snön.

Idagsläget (2009-12-03, reds. Anm.) är 19st från klubben anmälda till Vasaloppet och som vanligt bor vi hos Flinks i Fiskarheden. Vi har två anmälda till Öppet spår, åtta tappra damer anmälda till TjejVasan, en till HalvVasan, två till KortVasan samt en anmäld till UngdomsVasan.

I slutet av januari bär det av till Italien och Marcialonga. Elva åkare exklusive lagledare, massör och matkontrollschef åker. Några stannar i fem dagar, andra i en vecka.

Nu återstår bara att se hur många som tänker åka Birkebeinerrennet i mars 2010? Om intresse finns, hör då av er till undertecknad.

Med hopp om en vit jul med mycket skidåkning.

Hälsningar Hans- Göran