

Wallsta SK

VSK BLADET



Nr 2 2012 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 39

**Vallsta SK önskar alla medlemmar
en GOD JUL och ett
GOTT NYTT ÅR!**



För spårstatus, kolla in:

www.vallstask.se

Stora Hälsingegårdsstafetten

Vallsta SK ställde upp med tre stafettlag och fyra ensamlöpare. Sträckan var cirka 29 km lång. I lag 1 ingick: Lars-Erik Larsson, Eric Berglund, Maria Westling, Jan Bengtsson och Urban Johansson. Lag 2: Mari Törrö, Kalle Söråker, Micke Jönsson, Per-Åke Strömberg och Pär Lundagårds. Lag 3: Elin Blixt, Anders Wiberg, Kenneth Svedlund, Leif Pehrson och Olov Svärd. Ensamlöpare var: Micke Leek, Staffan Milebo, Thomas Jonsson och Tony Backeby. Att få ihop lag är alltid svårt, men sista anmälningdagen vaknade alla till och vi fick ihop ett bra gäng! Alla är sugna på att ställa upp nästa år, då alla hade kul under hela dagen. Starten gick på Ol-Anders gården i Alfta och fortsatte mot Långhed, genom Knåda, Roteberg, Ullungsfors, DinaArena med slutlig målgång på Mårtessgården i Edsbyn.

Ni som inte var med i år hoppas vi få se augusti 2013 istället!

Tony B

Bilden visar ett glatt gäng som deltog i Stora Hälsingegårdsstafetten 2012.



Anmäl dig redan nu till Hälsingeleden på skidor den 10 februari 2013

Som nästa år även är seedningslopp inför Vasaloppsveckan.

Anmälan görs på www.rehnsbk.nu

Redaktören har något man skulle kunna kalla materialbrist i detta nummer av VSK-bladet. Jag har lite för mycket material för fyra sidor och lite för lite för åtta så med anledning av det slänger jag därför in en finfin bild på Pär Ljung tagen strax efter att han genomfört Hälsingeleden, kanske 2012 eller tidigare. Det är en härlig vinterbild som får mig osökt att tänka på Thomas Wassberg. Visste ni förresten att han, ja Wassberg och inte Ljung, var inblandad i en historisk spurtstrid om guldmedaljen i tävlingen på 15 kilometer vid Olympiska vinterspelen 1980 i Lake Placid. Wassberg besegrade finländske skidåkaren Juha Mieto med minsta möjliga marginal, en hundraedels sekund (0,01 sek). Den snäva segermarginalen gav upphov till regeländringar. Det beslutades att minsta marginal någon kan vinna med i längdåkning ska vara en tiondel (0,1) sekund. Skulle två åkare hamna på samma tiondel, delas placeringen. Wassberg vann i sin karriär fyra OS-guld, tre VM-guld, tre VM-silver och ett VM-brons. 1977 vann han den då inofficiella världscupen sammanlagt. Dessutom tog han åtta SM-titlar, sju i stafett samt ytterligare 24 i lag (1979-88)

Nationalencyklopedin, 2000.



Skidträff med Mattias Lind

-information om vallning och träning

Tisdag den 15 jan kl. 18-21 på Föreningshuset Hofvet, Vallsta

18.00-19.30 Vallarkurs och allmän skid- och materialinformation

19.30-20.00 Fika, diskussion och samtal

20.00- 21.00 Information kring träning, motionslopp och Vasaloppet.

Utlottning av två startavgifter till Hälsingeleden 2013 för medlemmar i Vallsta SK.

Vi bjuder på fika!

Varmt välkommen hälsar Vallsta SK

Att förena nytta med nöje

Då dottern kom hem en dag i maj och talade om att hon skulle åka till Tyskland i juni och jobba där i ett år så sa jag att då måste du kolla om det går några löpar-tävlingar där i Regensburg som staden heter. I juni när hon kom dit gick det en triathlontävling men det var inte av intresse. Därefter så kollade jag runt lite själv och i oktober skulle ju München Marathon gå av stapeln. Där gick även en halv-mara och det verkade ju perfekt, att hälsa på dottern och samtidigt springa en tävling. Regensburg ligger ungefär 10 mil från München.

Nummerlappsuthämtningen fungerade som vanligt på en större tävling, en massa utställare med löprelaterade produkter, man får sin påse med reklam och sin nummerlapp. Därefter är det bara att vänta på tävlingsdagen. Det kändes mindre nervöst än att tävla på hemmaplan men innebar mer planering för att vara ute i god tid då man har dålig koll på hur lång tid tunnelbanan tar och hur lång sträck-an från stationen till starten är, men utöver det fungerar det lika. Uppvärmning, lämning av överdragskläder, gå till startfällan och vänta på startskottet. Banan var relativt platt men lite trixig runt rondeller och hus. Långa sträckor rakt fram. Det bästa med tävlingen var nog målgången på självaste Olympiastadion.

Ni som har möjlighet att anmäla er till en tävling utomlands -gör det! Nu har jag fått reda på att det går en halvmaran i Regensburg den 12 maj 2013 och då blir man ju sugen att åka dit igen.

Tony B

Ps. Tiden på halvmaran blev 1.35.14. Ds.



I Björnens spår
genomförs söndagen den
24 mars 2013 i ORFA,
Vallsta. Första start
kl.11.00.

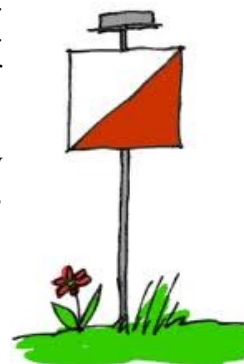
Tony laddar upp inför- eller firar ett väl genomfört München halvmaraton.



Hej alla orienterare i Vallsta SK!

Det har varit dåligt med aktiviteter på Orienteringsfronten i år där ingen start har gjorts på tävling. Förra året var det full fart med O-ringen. Några starter har det dock blivit i Sörklubbs. Om någon skulle vilja prova på lite eller redan kan orientera vill jag varmt rekommendera Sörklubbs för detta. Under året har det varit träningar på tisdagar under våren, sommaren och hösten där Alfta, Rehn, Söderhamn etc. stått för arrangemanget.

Under våren 2013 drar det igång igen och hör gärna av er till mig om intresse finns så kanske vi kan samåka;
Per-Åke Strömberg, perake.stromberg@gmail.com,
Tel. 070-699 94 48



Medlemsavgifter för 2013

200 kr för familj
200 kr för aktiv
100 kr för stödmedlem
50 kr för junior

Såväl gamla som nya medlemmar är välkomna
att betala in beloppet på Postgiro till 51 95 67-2

Vi ses i skidspåret, i orienteringsskogen
eller på löparbanan!

Löpsektionens verksamhet 2012

Årets aktiviteter har ökat 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 och i den nya Hälsingegårdstafetten sprang tre lag och fyra löpare genomförde hela sträckan själv.

Det bästa resultatet under året var **vinsten** i Lidingöloppet. Eric Berglund vann i klassen M 80 på ny rekordtid med 2 min. Övriga deltagare från oss kämpade sig även dom till målet men några fler pallplaceringar blev det inte.

Själva arrangerade vi tre tävlingar i år. Först ut var löparserien från simhallen i Arbrå. Nästa tävling därefter var Korta DM-terrängen när vi åter löpte på stigarna vid Arviks. DM har gått där sedan 2005. 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. Tävlingen lockar väldigt duktiga löpare, och i år även riktigt många löpare. Totalt blev det 88 startande i år.

Redan i vintras var vi i gång i Höghammarhallen. Grunden inför våren finns och tänk vad skönt det är att springa inne i värmen under vintern.

Under sommaren har vi tränat med utgångspunkt från båthuset i Vallsta. Löprunda, bastu och ett dopp i Ljusnan var programmet varje onsdag. Vi har sprungit åt alla håll och hunnit med riktigt många bergstoppar. Det har varit riktigt flitigt deltagande dessa onsdagar och flera gånger var det mer än 10st löpare. Det har även blivit några helgträningar också då gärna med riktiga långpass. De flitigaste, Tony och Micke L, passade på med 3 milapass ibland. Hua. Kan vara läge för fler att fundera på mara till sommaren. Vi vet att Micke Jönsson, Thomas Jonsson, Martin Larsson, Staffan Milebo och Lars Björklund är anmälda till Stockholm Maraton.

Lycka till och träna på!

Vill du föra in något i nästa nummer?
Maila då till: frisk.maria@gmail.com

GRATTIS ERIC PÅ 80- ÅRSDAGEN!

Här kommer det ett utdrag av Eric Berglunds löparkarriär. Han har tagit DM-medaljer av olika valörer som senior på 1500m, 5000m och 10000m bana och i terränglöpning.



Som veteranlöpare har han de här meriterna: VM-brons på 5000m, Dubbel Nordisk Mästare, 19 SM-medaljer varav 5 guld. Ca 50 DM-medaljer varav ca hälften är guld. Han har ett tjugotal veteranrekord för Hälsingland och några har han kvar fortfarande. I år lyckades han även med en seger i Lidingöloppets M80-klass med ett nytt banrekord. Han har även åkt mycket skidor bl.a. 5st Vasalopp.

Grattis till alla fina resultat från oss alla i Vallsta SK! Här har vi alla någon att se upp till, dels resultatmässigt men även kroppsligt. Vi hoppas och önskar att vi springer lika snabbt som Eric när vi närmar oss 80-års åldern.