

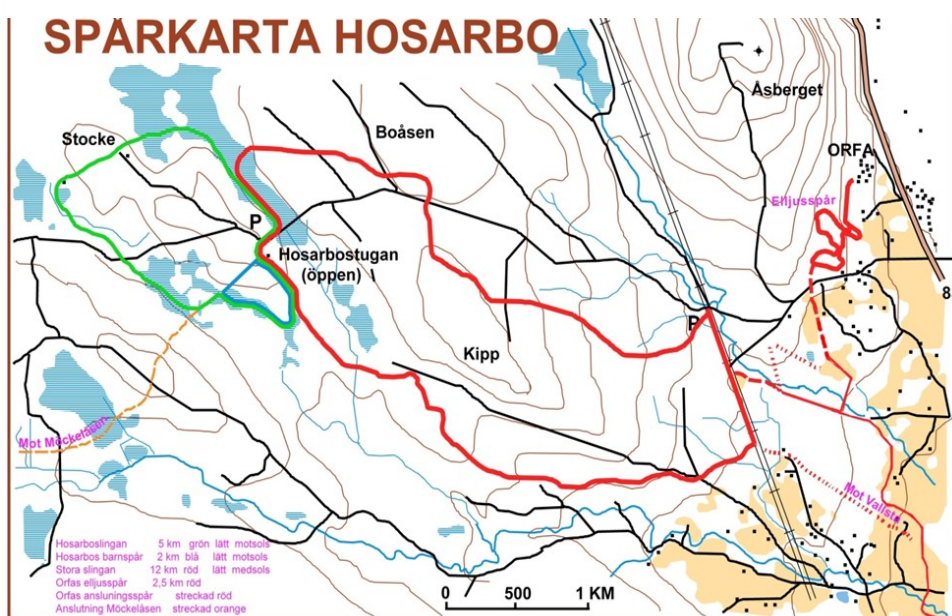


Nr 3 2013 Ansvarig utgi-

### Äntligen är vintern här!

Skidspåren har röjts och en del nya markeringar är på plats, så att det ska vara ännu lättare att kunna spåra och få bra underlag. Spåren håller bättre om man packar samma sträckning varje gång. Som det varit tidigare med stora mängder snö på kort tid kan det vara svårt att hitta var spåret kördes vid tidigare spårningar. Elljusspåret har rustats med kabeldragning, lampor och en lampa vid parkeringen i Gruvbyn. Det har lagats broar och röjts i elljusspåret så det ska vara i skick för träning och tävling. En omdragning av spåret från Gruvbyn mot Vallsta och spåren till Hosarbo är nytt för i år. Vi tror det här ska underlätta spårningsarbetet och öka tillgängligheten från Vallsta. Man kan lättare åka från Vallsta till elljusspåret och nedfarten från Hosarbo till Vallsta blir betydligt snällare. Med hopp om att se många i spåren i vinter!

Spårgruppen



### **Björnen sover - men inte Ni skidåkare och Vi slädkuskar!**

Vi musikaliska kuskar och Ni skidåkare har mycket gemensamt. Vi njuter alla av minusgrader, tjäle och den ljusa sköna snön. Någon gång har ni kanske lagt märke till våra nordsvenska brukshästar och våra slädar, och sett våra hästplogade vägar vid Åsbäckarna, på åkrarna bland knekttorpen i Grufbyn, där vi bor och verkar vintertid. Våra slädturer är helhetsupplevelser för alla sinnen och vi blandar hästar, eld, snö, berättelser, musik och läcker lokalproducerat mat på våra ”föreställningar”. Vi använder inget elektriskt ljus och förflyttar oss ” i en annan tid” som vi uttrycker det.

Våra vinterupplevelser marknadsförs i hela landet via Coop och är en del av Destination Järvsö. Den vanligaste slädresenären är från Mälardalen, bor tillfälligt i Järvsö eller på Orbaden Konferens o Spa och firar födelsedag tillsammans med sina närmste hos oss. Våra slädturer är förbokade och erbjuds i skymnings-tid. Oftast är avgångarna onsdagar, fredagar och lördagar under högsäsong. Vår mötesplats är vid motionsslingan, vid Löfs knekttorp på vägen mot Hosarbo. Våra gäster och Ni samsas ibland på samma bilparkering. Å javisst! -Fortsätt gärna att låna vårt dass. Även denna vinter ska vi göra vårt bästa för att förhindra att inte våra gäster parkerar in Era bilar (Vi misslyckades vid ett tillfälle ifjol. Förlåt).

Alla åldrar kan finnas i våra slädar från 0 – 90 år och säkerhet är ett honnörsord för oss. Det får absolut aldrig hända någon olycka på våra turer. Under de snart åtta år vi hållit på har ännu inget tokigt hänt. Alla hästar är flyktdjur och en flyktreaktion är helt naturlig när plötsliga och ovana situationer dyker upp. Våra hästar tål de flesta ljud och vi tränar dem kontinuerligt i olika situationer. Men vi märker att det speciella ljud som skidor och stavar frambringar kan göra dem otrygga och flyktbenägna. Speciellt gäller det de två yngre hästarna och när ljuden kommer hastigt och överraskande.

Vi vill därför be er att göra till en vana att ge Er tillkänna och säga något när vi möts, så våra hästar förstår vad det är som dykt upp. Säg gärna: Hej! Här kommer jag! Eller något liknande. Sen kan ni lugnt fortsätta. Så gör vi när vi traskar i skogen under barmarkstiden nära vårt Björnmyra. Vi berättar för björn och andra djur att vi kommer. Det gör vi för vår egen skull och i respekt för djuren. Vi vill ju inte överraska och störa dem eller att de överraskar oss. Men som sagt björnen sover- men inte vi som älskar vintern.

Vi önskar ER och oss en lång skön vit vinter!

Kontakta oss gärna om ni har frågor.

Roger och Maria Svärd, Tur o Ton i Hälsingland tel. 073-0981984

[www.turoton.se](http://www.turoton.se)

**Vasaloppsåkare**

Ni som har startplats i Vasaloppet och vill ha plats i buss eller i boende med Vallsta SK, kontakta Hans - Göran på: [hans-goran.frisk@helsingenet.com](mailto:hans-goran.frisk@helsingenet.com)

Ni som söker startplats kan anmäla intresse för buss eller boende.

**Medlemsavgift**

I detta nummer skickar vi även med inbetalningskort för medlemsavgiften 2014. Såväl gamla som nya medlemmar är välkomna att betala in medlemsavgift på Postgiro till 51 95 67-2

Belopp:

200 kr för familj

200 kr för aktiv

100 kr för stödmedlem

50 kr för junior

**Skidskola**

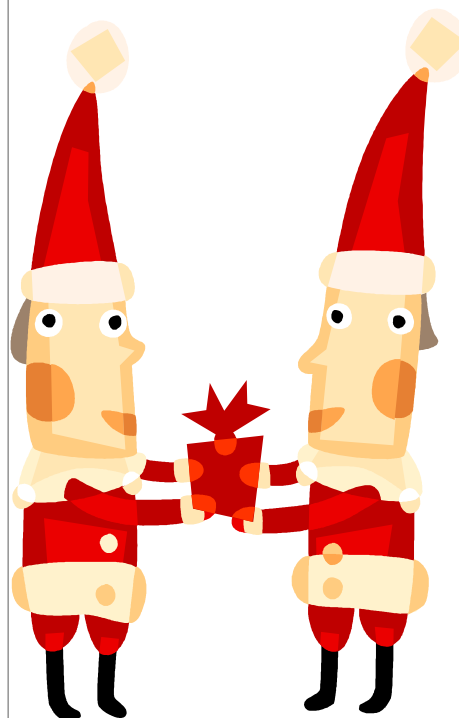
Vallsta SK kommer även i vinter att ordna skidskola både för barn och vuxna. Vi återkommer med tid och datum: Vid frågor ring Maria Skyttner på 070-263 41 83.

# God Jul

# &

# Gott Nytt

# År!



## Lidingöloppet

I år representerades VSK med hela tolv deltagare i Lidingöloppet, och hoppas på ännu bättre deltagande nästa år! Coachen hälsar att alla sprungit jättebra men att det kanske finns några sekunder att tjäna till nästa år?

Resultaten finns att läsa nedan.

Lidingöloppet K50						
År	Plac.	Namn	Född	Klubb	Land	Tid
2013	36	<a href="#">Maria Westling</a>	1959	Vallsta SK	SWE	<a href="#">00:54:14</a>

Lidingöloppet M30						
År	Plac.	Namn	Född	Klubb	Land	Tid
2013	936	<a href="#">Mikael Leek</a>	1971	Vallsta SK	SWE	<a href="#">02:18:30</a>
2013	1615	<a href="#">Lars Björklund</a>	1984	Vallsta SK	SWE	<a href="#">02:25:41</a>
2013	2343	<a href="#">Olov Svärd</a>	1978	Vallsta SK	SWE	<a href="#">02:30:55</a>
2013	4536	<a href="#">Tommy Rask</a>	1968	Vallsta SK	SWE	<a href="#">02:44:31</a>
2013	4671	<a href="#">Mikael Jönsson</a>	1963	Vallsta SK	SWE	<a href="#">02:45:16</a>
2013	6178	<a href="#">Jan Bengtsson</a>	1957	Vallsta SK	SWE	<a href="#">02:53:50</a>
2013	10065	<a href="#">Nils-Erik Nilsson</a>	1962	Vallsta SK	SWE	<a href="#">03:25:57</a>
2013	11829	<a href="#">Joachim Lönnberg</a>	1968	Vallsta SK	SWE	<a href="#">04:18:52</a>

Lidingöloppet M50						
År	Plac.	Namn	Född	Klubb	Land	Tid
2013	56	<a href="#">Tony Backeby</a>	1957	Vallsta SK	SWE	<a href="#">01:07:54</a>

Lidingöloppet M60						
År	Plac.	Namn	Född	Klubb	Land	Tid
2013	5	<a href="#">Raimo Nygård</a>	1952	Vallsta SK	SWE	<a href="#">00:43:05</a>

Lidingöloppet M80						
År	Plac.	Namn	Född	Klubb	Land	Tid
2013	2	<a href="#">Eric Berglund</a>	1932	Vallsta SK	SWE	<a href="#">00:21:35</a>



**Nu är det dags att börja orientera (kanske vi väntar till våren innan vi ger oss ut i skogen?)**

Vallsta SK har tillsammans med åtta andra klubbar i Södra Hälsingland anställt en verksamhetsutvecklare genom bidrag från Hälsinglands Orienteringsförbund och Sveriges Orienteringsförbund som heter Stefan Jonsson. Han bor i Bollnäs och kommer från Götene i Västergötland men tävlar för Malungs OK. Stefan började 4 november och har redan hunnit träffa oss i styrelsen.

Vi har beställt SportIdent utrustning för att enkelt kunna arrangera träningar där man stämplar via en pinne och kan då få sträcktider mellan kontroller. Några kartor kommer att uppdateras som Forsön-kartan och kartorna kring Vallsta- och Arbråskolan.

Till våren ska vi försöka få fart på orienteringen igen. Är du intresserad, gammal som ung hör då av dig till Per-Åke Strömberg på [perake.stromberg@gmail.com](mailto:perake.stromberg@gmail.com) eller tel. 070-6999448.

Du som är intresserad kan vara en gammal orienterare men även nybörjare. Man kan börja med att lära sig med hjälp av oss och sedan fortsätta och testa sina kunskaper med Sörklubbs. Södra Hälsinglands orienteringsklubbar som kör en slags tävlingsserie kallad Sörklubbs under april till och augusti (12 omgångar 2013). Vi gamla orienterare som Erik Andersson och jag själv kanske kommer att ställa upp på tiomila med ett gubblag från olika klubbar (finns det fler som kulle kunna vara intresserade?). Senast Vallsta SK hade tiomila-lag var i början på 1980-talet. Kanske det kan finnas damer som vill springa tiomila som är på 5 sträckor? (Kolla på: <http://www.10mila.se/index.php/sv/> för mer info). Hör av er till mig så ska vi utmana Rehn, Alfta och Söderhamn!

Hälsningar Per-Åke

### Löpsektionens verksamhet 2013

Årets aktiviteter har ökat rejält både när det gäller antalet utövare och starter. Klubben har representerats i de "stora" arrangemangen Vasastafetten och Lidin-göloppet.

I Vasastafetten hade vi två lag med i år och klarade som vanligt oss i mål på under 7 timmar. I Hälsingegårdstafetten sprang 2 lag för Vallsta SK och ett gäng löpare var utspridda i andra lag. 4 löpare genomförde hela 3-milen själv. Det var Micke Leek, Tommy Rask, Tomas Jonsson och Micke Jönsson.

Gällande Lidin-göloppet och Eric Berglund som i fjol vann sin klass på rekordtid. Han pressade i år sin tid, men blev besegrad i spurten av en något yngre veteran. Även övriga deltagare från Vallsta kämpade sig till målet. Många satte personliga rekord så sommarens förberedelser måste ha varit bra (se resultat på s. 4). Bästa placering av övriga blev Raimo Nygårds, 5:a i H 60.

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 och DM har gått där sedan 2005. Deltagarna tycker det är riktigt fina banor att tävla på. Det är bara att hålla med och tacka för jobbet med att hålla dessa stigar i trim.

I Augusti sprangs Istesjön runt, tävlingen som lockar väldigt duktiga löpare, och i år även rekordmånga löpare. Totalt blev det 125 startande i år. Kan vi bli fler under kommande år? Räcker parkering och dusch? -Vi tror det.

Redan i vintras var vi i gång i Högahammarhallen under Toivo Ollonens ledning. Det kanske är därför alla blir lite snabbare. Träningen är mer allsidig och genomtänkt än tidigare. Grunden inför våren finns och tänk vad skönt det är att springa inne i värmen vintertid.

Nu har träningen dragit igång igen på tisdagar kl. 18.30 under ledning av Tony Backeby, vid frågor kontakta honom på 070-559 33 29. Häng med du också!

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 träningspass. Det har varit riktigt flitigt deltagande dessa onsdagar och flera gånger var det mer än 15st löpare. Det har även blivit några helträningar på andra platser i vår närhet med riktiga långpass.

Det kan vara läge för fler att fundera på mara till sommaren. Vi vet att ett gäng är anmälda till Stockholm maraton. Lars Björklund är vår kung på maraton med bästa tid på 3.20 under hösten. Passa på att ta upp kampen med honom. Även till nästa års nyhet Ultra Vasan är det ett par man anmälda.

Den kanske bästa nyheten under året är att Tony Backeby påbörjat en tränarutbildning.

Lycka till och träna på!

### **Två trotjänare har gått ur tiden i höst**

Gösta Rodin, den siste av det anrika budkavlegänget i Vallsta SK är borta. Jag skrev utförligt om Gösta vid hans förestående 90-årsdag 2004 men en del tål att upprepas. Gösta gjorde stora insatser i budkavlesammanhang där han som "hjälp gumma", särskilt åt storåkaren Ivar Johansson, bäddade för Ivar genom spårning i obanad terräng och seger för Vallsta. Han var även med i Arbrå IK:s lag på 10000 m vid SM på fyrtioalet där det blev tredje lagpris. Han kompletterade där storlöparna Fred Eriksson och Folke Svedlund på ett utomordentligt sätt.

Gösta var en blygsam person som aldrig förhävde sig men han var en tävlingsmänniska. Särskilt i tunga klisterfören kom han till sin rätt. Han bodde på Öster-näs i nästan hela sitt liv och klarade sig ensam även efter det att hans fru gått bort. Han blev nästan 100 år.

Lars Ung är också borta. Han gjorde stora insatser för klubben. Han startade VSK-bladet, tillsammans med en annan trotjänare, Bertil Kjellberg, också han avliden. VSK-bladet är nu på sin fyrtionde årgång och Lars Ung var ansvarig utgivare i 20 år.

Lars var en eldsjäl och en humoristisk och trevlig person. Jag hade förmånen att arbeta på samma företag som Lars och han berättade ibland anekdoter från femdagarsorienteringen (han var en orienteringsentusiast) och man fick sig ett gott skratt varje gång. Den roligaste historien var nog när han dök rätt in i ett getingbo vid en kontroll vid en femdagarssetapp. Vilken placering han fick den dagen förtäljer inte historien. Men jag vill minnas att det blev besök på sjukhus. Lars nådde även han en hög ålder, 92 år .

Eric Berglund

**För spårstatus, kolla in:**

**[www.vallstask.se](http://www.vallstask.se)**

Styrelsen har under året bestått av: Leif Pehrson ordförande, Maria Skyttner kassör, Per-Åke Strömberg sekreterare. Ledamöter: Tony Backeby, Kenneth Svedlund, Karl-Gunnar Söråker. Suppleanter: Per Frisk och Mikael Leek.  
Tack för ert arbete!

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