



Nr 3 2015 Ansvarig utgi-

God Jul & Gott Nytt År!

Nu väntar vi på snön

Så här i slutet av klubbens 80:e verksamhetsår går vi skidentusiaster och väntar på snön, att få ta fram våra skidor och att ta i bruk våra skidspår. Vi har förberett spåren genom röjning, lagning av broar, byte av lampor i elljusspåret (tack Per och Pär) och andra spårförbättrande åtgärder. Skotrarna och spårgruppen bara väntar på att få ge sig ut för att packa snö och dra spår. Det är Vallsta SK som med ideellt arbetande medlemmar ser till att det finns skidspår från Vallsta och Orbaden till Hosarbo och i Hosarbo, skolan i Vallsta, elljusspåret i ORFA samt Arviks i Arbrå. Det är också numera VSK som sköter värmestugan i Hosarbo. Vi välkomnar alla som vill hjälpa oss i detta arbete.

Under det gångna året har vi firat att Vallsta SK fyller 80 år med en trevlig fest på Orhalla. Jag vill passa på att tacka alla de medlemmar både nu aktiva och äldre kämpar som kom och firade med oss.

Ett stort tack till Dick Persson som stod för underhållningen och till Ingrid och Göran för den goda maten. Samma dag som festen arrangerade VSK också för första gången Två Toppar-loppet; ett tufft terränglopp mellan Orbaden och fotbollsplanen i Sörmåsen via topparna på Åsberget och Djupaåsen. Loppet fick många positiva omdömen och VSK hoppas att även fortsättningsvis kunna köra loppet.

Som många av er läsare säkert redan sett pågår det spännande saker i gamla ORFA-backen: Bröderna Malmberg har startat ölbryggeri i gamla liftstationen och håller på att bygga klättringsleder och linbanor. I backen ska det bli cykelåkning via nystartade Åsbergets Cykelklubb. Även Vallsta SK planerar med övriga intressenter om finansieringen löses att förbättra och förlänga elljusspåret till Skicrossen och ORFA-parkeringen samt anlägga en skidlekplats. Det finns även idéer om orienteringskarta över Åsberget.

Vi ses i spåren! Leif Pehrson, ordf. i Vallsta SK

Lite om vad vi inom orienteringssektionen gjort 2015

Under året har vi fått klart kartor i Arbrå och Vallsta:

- Skolkarta i Vallsta och Arbrå
- Karta över Arbrå samhälle
- Karta Tomtatjärn
- Karta Forsön

Vi är några tappra som har sprungit tävlingar där bland annat fyra stycken sprang Natt-DM på Kygelvallen. Det har även blivit 24-startar i Sörklubbs och andra tävlingar lokalt i Hälsingland. Vi har arrangerat en breddkavle på Forsön med 12 startande lag (minst 10 st/lag, ca. 130 löpare sammanlagt).



Vi har även arrangerat Sörklubbs vid Arbrå skola med ca 70 startande löpare. Förhoppningsvis ska vi kunna köra lite träningar nästa vår på dessa kartor.

Några som är intresserade att lära sig att orientera? Om det finns intresse skulle vi kunna köra några träningar på de kartor vi har och sedan vara med Sörklubbs nästa år.

Hör av er till mig Per-Åke Strömberg via mail perake.stromberg@gamil.com och det gäller alla åldrar!

En bild från jubileumsfesten som hölls den 4 juli på Allsången
när VSK firade 80 år:

Glad sångkör sjunger för glada festdeltagare!



Löpsektionens verksamhet 2015 tillika klubbens jubileumsår: 80-år

Vi passade på att arrangera ett jubileumslopp: Två Toppar från Orbaden via Åsberget, Simeå, Djupaåsen och ner till Simeå IP. Drygt 14 km i tuff terräng och vi fick se en imponerande insats av vinnaren Jesper Lysell. Tyvärr var det lite för få deltagare men vi kommer att prova att arrangera en gång till så kanske fler upptäcker loppet och sluter upp. På Hela Hälsingland kunde alla se ett fint reportage om loppet. På kvällen hölls vår jubileumsfest i Vikingahuset.

Vi arrangerade också en deltävling i Löparserien under våren. Höstens arrangemang var Kvaråsloppet. Även det med lite för få deltagare men med en ännu mer imponerande segrare i den blivande VM-bronsmedaljören Jerker Lysell. Det banrekordet lär bli svårslaget. Damklassen vanns även i år av en Ockelbo tjej före vår Helena Fernström. Det blir även här, nya tag nästa år.

Vår bästa löpare är alltså Eric Bullen Berglund. Årets topp var väl andra platsen i Lidingöloppet. Men varje gång Eric tävlar mot jämnåriga så ligger de andra risigt till. Veteran-SM går i Söderhamn till sommaren och då blir det nog jakt på SM-guld igen.

Vår snabbaste löpare är Lars Björklund som började vårvintern med löparserien där han tillhörde toppskiktet. Lars vann bland annat långa DM-terrängen. Sedan siktade han in sig på 3 timmars gränsen på Stockholm maraton. Det höll dock inte riktigt. Tiden blev strax under 3,10, vilket är riktigt bra. I november kom ett nytt maratonförsök i Porto. Nu blev tiden 3,14. Däremellan sprang han några millopp på bra tider men det verkliga testet var Vasaloppets 90 km. Att bara komma i mål där är beundransvärt. Tiden blev 9,15. Vasaloppet sprang även Thomas Jonsson med den äran (11,17) och vårt stafettlag var med för 21:a gången. Dock inte någon toptid detta år, men trevligt hade vi.

Dametta är Helena Fernström som även i sommar visade ryggen till de flesta av oss trots att Sixten föddes under vintern. Men inget långt uppehåll för den delen och Helena var nästan på samma nivå som året innan. Alltid i toppskiktet på tävlingar och gärna långalopp i terräng. Dock sinkades hösten något av skada. Men nya tag till våren.

Trenden är att loppen kallas traillopp, springs i terräng och gärna tuff sådan. Några av loppen gick på nära håll: I Segersta sprangs Hälsingetrailern och i Järvsö hette det Järvloppet. Som höstavslutning gick Bollnästrailen på Bolleberget. Alla dessa lopp hade många trötta VSK:are i mål. Olov Svärd sprang Våldalens fjällmara tillsammans med sin syster.

I juli sprang Tomas Jonsson och Henrik Ingvarsson åt sig DM-medaljer på halvmaraton distansen i Jättendal. Tidigare kämpade Nils-Erik Nilsson och Per Gustavsson åt sig DM medaljer på banlöpning.

Tränare Tony Backeby fortsätter att förkovra sig själv som tränare och löpare. Trots häloperation sattes personligt rekord på Lidingöloppet. Härligt. Vi har tur att Tony fortsätter att driva på och hålla igång den gemensamma träningen så att vi får njuta tillsammans.

Nu i höst drogs dessutom en studiecirkel om konditionsträning igång av vår ”motor” Tony.

Lidingöloppet som i stort är årets tävlingsmässiga avslutning sprangs i år av 13 VSK:are. Många av de tidigare nämnda var naturligtvis med men än roligare är det att nämna nya namn: Karin Asph, Helena Sundström, Peter Mårtenson, Joakim Persson och Pär Sundqvist var alla med.

Finns det någon ungdomsverksamhet i klubben? Jodå, Lars Björklund håller igång den och det finns ett gäng ungdomar som springer då och då, både inne och ute. Lars pluggar på när det gäller träningslära och har i ungdomsgänget några unga löpare som inger framtidhopp!

Har säkert glömt en massa lopp och andra arrangemang där våra löpare varit med, men det får räcka för stunden.



Daniel Rickardsson och Erik Skyttner.



Här kommer några noteringar från Hälsingegårdsstafetten

Vi hade två mixlag med i år trots att många löpare är skadade. Flickor ställer upp och springer mycket bra (och en del är mycket unga). Det bådär gott för framtiden. Vallsta SK 2 var bäst och slog Vallsta SK 1 med någon minut. Vi blev 9:a och 12:a och det är vi nöjda med.

Vi hade 2 ensamlöpare med på herrarnas 3-mil. De gjorde det mycket bra på den hårt kuperade banan. Tony Backeby vann sedan han på slutet sprang i kapp och förbi den som ledde. Han vann med 24 sekunder. Bra kämpat! Även Henrik Ingvarsson kämpade bra och blev 4:a.

På damernas 3-mil har vi ett lejon; Helena Fernström. Hon vann överlägset, inte långt efter Tony. Hon är verkligen ett löparess, och det har hon visat även i flera lopp tidigare säsonger. Eric B

Bilden visar Bosse Johansson som skrev jubileumsskriften och pratade minnen vid jubileumsfesten i somras.



Nu är det dags att betala medlemsavgiften!

Betala in den på
Postgiro till 51 95 67-2

Belopp:

200 kr för familj

200 kr för aktiv

100 kr för stödmedlem

50 kr för junior

Skid-SM 2017

Är ni intresserade av funktionärsuppdrag så kan er önskan nog gå i uppfyllelse. 2017 kommer skid-SM att hållas på Hällåsen i Söderhamn. Sannolikt blir det en allians av klubbar i södra Hälsingland som kommer att stå bakom arrangemanget. Så gör tid i er almanacka i nästa gång kring månadskiftet januari-februari 2017.

Vi kommer naturligtvis att återkomma när vi vet mer. Kenneth

Bilden visar festdeltagare från jubileumsfesten i somras.

