

# Vi är med och delar på 50 miljoner!

Välj oss som din förening nästa gång du spelar hos Svenska Spel. Då är vi med och delar på 50 miljoner. Du gör det i din spelbutik, på [svenskaspel.se](http://svenskaspel.se) eller genom att ringa Svenska Spels Kundservice på 0770-11 11 11.

**Tack för ditt stöd!**



**Nu är det dags att betala medlemsavgiften för 2017**

Betala in den på Postgiro till 51 95 67-2

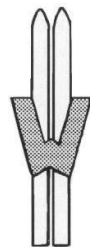
Belopp:

200 kr för familj

200 kr för aktiv

100 kr för stödmedlem

50 kr för junior

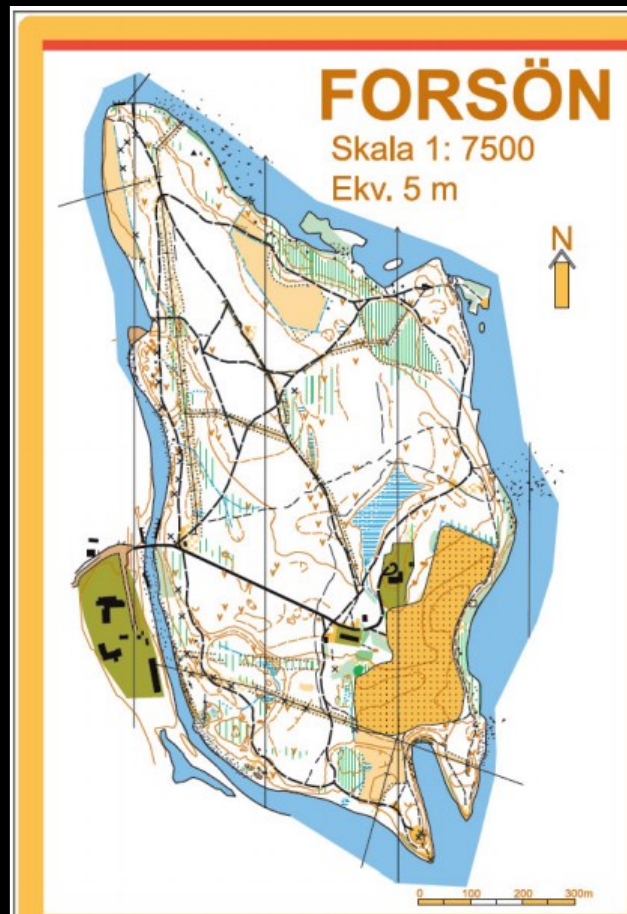


**Wallsta SK**

# VSK BLADET



**Nr 2 2016** Ansvarig utgivare: Maria Frisk **Årgång 10**



Hej alla Orienterare i Vallsta SK! Det har varit dåligt med aktiviteter på Orienteringsfronten i år men det kanske kan ske bättring på detta om intresse finns. Vi har skaffat Sport-Ident utrustning och ordnat med nya kartor för nybörjare. Med detta kan vi väldigt lätt ordna med proffsiga träningar för nybörjare; unga såväl som gamla. När vi lärt oss grunderna så kan vi testa Sörklubbs. Det har varit på tisdagar under våren, sommaren och hösten där Alfta, Rehn, Söderhamn etc. stått för arrangemangen. Men detta drar ju inte igång förrän till våren 2017.

Höra gärna av er till mig eller någon i Vallsta SK om det är något ni undrar över. Per-Åke Strömberg, [perake.stromberg@gmail.com](mailto:perake.stromberg@gmail.com), tel. 070-699 94 48

## Vad händer då i Vallsta SK under en säsong? Här kan ni följa ett verksamhetsår i dagboksformat

Under januari börjar det dras skidspår lite varstans; ORFA, Hosarbo, runt Vallstaskolan. Inomhusträning i Höghammarhallen på onsdagar hela vintern med hyfsat många deltagare. Lars Björklund håller i barnträning under vintersäsongen inomhus med 8-10st knattar. Gruppen fortsätter sedan ute när vårsolen kom fram [nya deltagare är hjärtligt välkomna!]. Två friidrottstävlingar under januari i Bollnäs bl.a. annat DM med deltagare från VSK. 31 jan: Harsa Ski Maraton där några förbereder sig inför Vasaloppet bl.a. Björn Strömbäck, Erik Berg, M-Å Ahlström och Mats Rodin. Samma dag gick även Marcialonga av stapeln med många VSK:are på plats i Italien. Snabbast var P-Å Strömberg.

14 feb: Hälsingeleden arrangerades uppe i Harsa och snabbaste åkare från oss var Tomas Jonsson. Bessemerloppet går alltid 2 veckor före Vasaloppet och även här deltog några VSK:are. I slutet av februari arrangerades skidtävling på Vallstaskolan.

27 feb-6 mars: Vasaloppsveckan med ca 30 åkare från klubben. 4-6 mars: Tony, Eric och Helena deltog i inomhus SM i friidrott som arrangerades i Höghammarhallen. Två guld till Eric Berglund och fjärdeplatser till Helena och Tony. 7 mars: Styrelsemöte. 9-10 mars: sköttes tidtagning och lite annat i kring Polishunds-SM i Acktjärbo av Leif, Ingela, Hans-Göran, Ove och någon till medhjälpare. Hela-Hälsingland sände på webben under tävlingen, vackert väder i Acktjärboskogen. Den 19 mars skulle Björnens spår ha avgjorts men vi insåg tidigt att snön inte skulle räcka till så vi ställde in i tid vilket var rätt beslut.

Den 22 mars var sista inomhusträningen för löpargänget. 30 mars började löparsäsongen med Ullungen runt med 3 deltagare från Vallsta SK. 2 april gick Årefjällsloppet, Johan Hamre var snabbast. 2 april sprang Henrik Ingvarsson premiärmilen i Stockholm. 3 april: säsongsavslutning i Harsa. 6 april: Löparserien i Iggesund. 7 april: Årsmöte för klubben. 9 april: Pilgrimsloppet mellan Högvålen och Lofsdalen där Olov Svärd var snabbaste Vallsta åkare bland 3 st. Kanonväder på fjället. 10 april: Nordensköldsloppet i Jokkmokk. 20 MIL! Thomas Jonsson åkte på 11,51 och vi blev imponerade.

12 april Orientering: Sörklubbs första omgång av 15 på Hällåsen där Kenneth S deltar. 13 april: DM-milen i Ljusdal som ingår i löparserien, medalj till Helena F. 17 april: Orbadenloppet på Hoberget. 20 april arrangerade vi löparserien i Arbrå, 35 deltagare. 23 april: Säter Halvmaraton med Lars Björklund. 27 april: Långa DM.-terrängen i Edsbyn där Helena vann. Tony, Tommy, Tomas, Henrik, och Lars deltog även de. 28 april: Styrelsemöte. 1 maj: Korta DM-terrängen på Järvsöholmarna. 7 maj: Gävle Halvmaraton med Per Gustavsson. Den 10 maj arrangerade vi Sörklubbs på Flästaheden med en bra bit över 100 startande. 11 maj: OL-träning Flästa och 5000m bana i Ljusdal. 18 maj: 10000m bana i Söderhamn, Lars Björklund 36,31. 21 maj: Göteborgsvarvet, Henrik I, Sara M och Lars F. 21 maj: Stadsloppet i Bollnäs med några VSK:are som sprang in pengar till bandyn i Bollnäs. 23 maj: Blodomloppet i Hudiksvall, Kenneth S och 4000st till sprang runt på gatorna i Hudiksvall. 28 maj: Borgarloppet i Näsviken, 23km i tuff terräng. 1 juni: Onsdagsträningarna utomhus drogs igång för att hålla på in i oktober. 2 juni: Rullskidträning på torsdagar började, även de hölls igång fram till hösten. Det blev

2 juni: Löpkommittémöte. 4 juni: Stockholm Maraton; Lars B 3,06. Per G 3,36. 3-5 juni: Ösaträffen i orientering i dagarna 3, Erik A och Kenneth S var med nån dag. 7 juni: Skid-SM möte i Söderhamn.

13-17 juni: OL-veckan i Söderhamn. 18 juni: Vätternrundan med bl.a. Lars B och Johan F. 24 juni: Midsommarafton. Gåshomaloppet med Helena F, Henrik I och Tony B. 29 juni: Skid-SM möte i Söderhamn. 3 juli: Två Toppar med 48 startande, vinnare blev Anders Johansson och Zara Lundgren på långa sträckan. Ylva Lundin och Toivo Ollonen vann enkeltoppen.

4-6 juli: Hälsinglands 3-dagars i orientering. Erik A vann öppen 7 klassen. Även systemen Cherstin med familj deltog. 7 juli: Hälsingetrailern i Segersta. Helena F vann 18 km och fick en start till Vemdalens Fjällmara i september. Övriga av oss blev trötta och nöjda. 9 juli: Jordgubbsloppet. Helena vann halvmaran som även var DM för Hälsingland. 9 juli: Fortumspelen på Sävsstaås. Lars B 10,44 på 3000m. 12 juli: Norrklubbs med 9st deltagare från VSK; fam. Andersson Iste. 14 Juli: Trogstaloppet med många Vallsta löpare. 28-29 juli 2 dagars O-ringen i Sälen. Kenneth var med. 30 juli: Bymellaloppet med bl.a Per G. 6 aug: Axa Fjällmaraton i Vålådalen med Johan Hamre på 5,24. 6 aug: Hälsingegårdsstafetten, Helena F vann damklassen, även Tony, Henrik och Tomas sprang hela sträckan på 30 km själv och gjorde det bra. Ett damlag och två herrlag sprang stafetten med bra resultat. Totalt 19 löpare som sprang för Vallsta SK. 9 aug: Skid-SM möte. 10 aug: Kvaråsloppet i Simeå där vi är arrangerande klubb. 60 startande. 13 aug: Midnattsloppet i Stockholm där Micke Leek och Micke Jönsson deltog. 14 aug: Strömmingsloppet Söderhamn. Per G, Peter N och comeback av Katarina E.

20 aug: Som vanligt var vi med i Vasastafetten. I år blev vi tvungna att förstärka laget med ett par Ljusdalingar för att få ihop lag. Resultatet blev bra; 23:e plats totalt av drygt 400 lag. Henrik Ingvarsson sprang 45:an själv med den äran; 4,46. 27 aug Järvloppet. Där imponerade Micke L på halvmaran med en 8:e plats på 2,06. Järvmilen sprang Said och Håkan L och blev jättetrötta. 28 aug: Stålisloppet med Per G som slog pers. 4 sept: Vemdalens Fjällmaraton; Helena 3:a, vann Gjorde Lena Gavelin. Tony, Peter M och Olov sprang även dom den bitvis steniga och tuffa banan. 10 sept: Höstharen i Iggesund. Där deltog döttrarna Leek och gjorde det bra. Helena vann milen, Tony 2:a på 5:an. 25 september: Lidingöloppet. Av de våra var Eric Berglund i klassen H80 återigen en vinnare. Grattis! Yngsta deltagare var Linnea och Ida Blixt som sprang F10- respektive F8-klasserna. Övriga ligger i åldersspannet mellan. Helena S, Helena F, Tommy R, Olov S, Martin L, Lars F, Tony B och Johan F kämpade sig alla igenom loppet. Några av dessa håller på med klassikern. Den 30 september anordnades tillsammans med Vallsta Skola en orienteringsdag på Forsön. Det är tur att det finns ett gäng som hjälper till på vardagar. Dagen ska ha varit lyckad. I början av oktober arrangerar Rehns BK Bollnäs Trail Race. Det är för de flesta säsongens sista lopp. Som vanligt var Helena i topp. Förövrigt var det många VSK:are, både barn och vuxna som kämpade kring Bolleberget. 27 okt: Styrelsemöte. Den 4:e november går det att åka skidor i Harsa. 8 nov börjar Kalle S packa eljusspåret i ORFA och den 10:e drar Per-Åke spår där.

Nu är inte den här dagboken helt komplett för säkert har det skett saker som jag glömt bort eller inte har koll på överhuvudtaget. Men det är ett dokument på att det fortfarande