



# VSK BLADET



Wallsta SK

Nr 2 2018 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 45

Vi har mycket på gång i klubben nu och vi håller bland annat på med att utreda hur vi kan rusta elljusspåret i ORFA. Vi vill rusta banorna, utöka slingan, göra en förbättrad ski cross och en skidlek där allt ska ingå i elljusspåret. Tillsammans med Åsbergets Cykelklubb och andra företag arbetar vi för att förbättra stigen upp på berget samt göra en cykelbana ner från berget, vi hoppas också att Bollnäs Kommun ordnar tillgång till ett utegym i anslutning till detta.



Vi är mycket tacksamma för bidraget från Vindkraftfonden för upprustning av Hosarbo och vi har haft många som hjälpt till att jobba i sommar. Vi ska fortsätta det jobbet nästa sommar och det ger möjlighet för fler att hjälpa till.

Vi vill också tacka alla som spelar på Svenska Spel och anger Vallsta SK som sin klubb.

Tack!

Kalle Söråker

Bilden ovan visar Olov Svärd är en av flera som hjälpt till med upprustandet i Hosarbo. Bilden nedan visar broreparationer som utförts under hösten. Tack alla för er hjälp!



### **Löparsektionen**

Tony Backeby har sedvanligt hållit i träningarna både inomhus och utomhus. Även i sommar har Vallsta SK's löpare synt i resultatlistorna. Några tappra löpare ställde upp i den årliga Löparserien. Helena Fernström, Lars Björklund och Jon Olsson ställde sig på startlinjen på årets Stockholm Maraton och dom fick verkligen kämpa mot hettan. Grymt av dom att ta sig i mål!!

På Stora Hälsingegårdars stafett lyckades damerna rycka åt sig en 2:a plats, herrarna en 5:e plats. Sen hade vi 3st ensamlöpare på den 30km långa banan, där Helena Fernström knep 1:a platsen, Lars Björklund 4:a och Mikael Leek 6:a.

Den bästa prestationen måste ändå vara på Ultravasan 45km där Vallsta SK hade 5st löpare på plats och Lars Björklund och Helena Fernström knep en varsin 11:e plats. Eller vad säger ni om Lars tid på 3:11:55 och Helenas på 3:43:47. Dom andra löparna var Mikael Leek, Thomas Jansson och Henrik Ingvarsson.

Vi ställde även upp med ett lag i Vasakvartetten som hamnade på en 20:e plats.

Under Lars Björklund bröllopsresa passade han på att springa Ceres Halfmarathon i Sydafrika där han slutade på en 14:e plats på en kuperad bana med tiden 1:25:32. Riktigt bra gjort!!!

Vi har även arrangerat 2st lyckade lopp: Två Toppar och Kvaråsloppet. Kvaråsloppet blev ett spännande slut på då himmelen öppnades sig och bjöd oss på en dusch och en åskknall utav den värre kalibern.

Nu hoppas vi att löparåret 2019 blir ett lika bra år som 2018, där vi löpare får va hel och fri från skador.  
Mvh Henrik

### **Föreläsning: Våga nå toppen hos Harsa Konferens & Fritid AB Fredag 4 januari 2019 kl. 16:30–17:45**

Följ med på denna föreläsning där du lär dig att bemöta och bemästra din hjärna som troligtvis snackar en massa strunt om dig. Den här föreläsningen kommer att ge dig kunskap hur du kan jobba med mental styrketräning för att nå dina mål, oavsett om du vill klara Vasaloppet eller ta nya steg i din yrkeskarriär så är den mentala styrkan ditt viktigaste och mest kraftfulla verktyg för att lyckas men det är också din hjärna som kan stoppa dig från allt om du inte lär dig hantera den på rätt sätt. Vågar du nå toppen av ditt bästa jag och bli en vinnare i ditt liv?

Middag och boende bokas separat via Harsa, tel: 0651-495 11, e-post: [info@harsa.se](mailto:info@harsa.se).





# Backa vår klubb!



Via Gräsroten delar vi årligen ut 50 miljoner kr till ungdomsidrotten. Var med och bestäm hur pengarna fördelas! Det är enkelt och kostar inget extra. Backa din klubb på: [svenskaspel.se/grasroten](https://svenskaspel.se/grasroten) eller i din spelbutik.

SVENSKA SPEL

