

Wallsta SK

VSK  
BLADET



Nr 2 2020 Ansvarig utgivare: Maria Frisk Årgång 47

### Kommer skidåkning att bli en ungdomsrörelse igen?

När Vallsta Skidklubb bildades 1935 var skidåkning verkligen på modet. Klubb-tävlingar samlade stora skaror i stort sett varje söndag. Och framgångar kom att göra VSK känt över hela landet. Men intresse och framgångar går i vågor. Här kommer vi att berätta om ungdomsvågen under mitten av 60-talet då många Vallstaungdomar deltog i distriktstävlingar med stora framgångar. Kanske kommer Frida Karlsson, Ebba Andersson och Linn Svahn med flera starta en ny Ingemar Stenmark våg. Kanske kommer skidåkning att slå ut TV-spel och andra digitala prylar, eller åtminstone kompletteras varann.

Vi går till året 1964. Då samlade exempelvis en serietävling på Björka närmare 40 VSK-ungdomar. Lars Engstrand, Torsten Hansson och Lasse Hamre var några av de duktiga som deltog. I de yngre klasserna fanns det talanger. Vid DM i Ljusne vann Margareta Brant flickor 14 år, Sven-Åke Johansson pojkar 14 år, samt Kerstin Frisk flickor 13 år. VSK hade vid samma ungdoms-DM 18 deltagare. Vilken bredd och vilken topp. Det är något att se fram mot. Övriga namn i dessa årsklasser var Ingrid Engström 5:a i flickor 14 år och Lasse Gunnarsson 5:a i pojkar 13 år. Övriga deltagare vid detta DM var personer som numera är gubbar och gummor omkring de 70 åren. Namn som är kända som nuvarande eller före detta Vallstabor: Jan "Stutt" Hedin, Karl-Anders Hansson, Pelle Jonasson, Janne Frisk, Stefan Brant och Lars Rodin för att nämna några.

Jag håller tummarna för att de ungdomar som i dag representerar VSK fortsätter att utvecklas och att fler ansluter sej till föreningen.

Lycka till!

Bosse Johansson



Undrar du om skidspåret är preparerat? På <https://www.skidspar.se/gavleborg/bollnas/> kan ni under vintern gå in och bevaka status på skidspåren i och omkring Bollnäs.

### **Nu är det dags att betala medlemsavgiften för 2021**

Vi är tacksamma för våra medlemmar och vill gärna ha dig som medlem även kommande år.

Tack på förhand!

Pg: 51 95 67-2

Familj/aktiv 200 kr  
Stödmedlem 100 kr  
Junior 50 kr

Med vänliga  
hälsningar  
styrelsen

*Pssst: du har väl  
koll på vår hemsida?*

[https://  
idrottonline.se/  
VallstaSK](https://idrottonline.se/VallstaSK)



*Gnistrande fina skidspår i Harsa 3 december  
2017. Foto: Lars Frisk*

# Bli förenings- fadder!

Hjälp oss stärka ungdoms-  
idrotten genom Gräsroten.

Vad kan vara viktigare än att ungdomar får röra på sig och utöva den idrott de gillar? Det som många tar för givet är inte alltid möjligt för alla.

Vi har genom Gräsroten årligen avsatt 50 miljoner till ungdomsidrotten. Tack vare våra kunder som anslutit sig till tjänsten, kan vi på Svenska Spel varje år dela ut 50 miljoner till de föreningar som de valt att bli faddrar till. Det betyder att dessa föreningar t ex kan köpa nya bollar, bygga nytt omklädningsrum eller åka på det efterlängtrade träningslägret.

Om du är kund hos Svenska Spel kan du också vara med och påverka vilka som får dela på pengarna. Anslut dina favoritföreningar på [svenskaspel.se/grasroten](http://svenskaspel.se/grasroten) eller hos ditt spelombud så kan du vara med och göra skillnad!



**Gräsroten**

FÖR UNGDOMSIDROTEN I SVERIGE



### Löparåret 2020

Man kan säga att detta år inte har varit så bra för någon. Pandemin har stoppat allt som kallas roligt. Men men. Några tappra själar har varit aktiva i år både på träning och tävling, men på varsina håll. Några har varit med på en del träningsgrupper och några på egen hand. Helena Fernström sprang Ultravasa 90 på hemmaplan. Reportage om denna otroliga bedrift finner ni på nästa sida. Jens Olsson sprang för andra året Bydalen 50km som faktiskt genomfördes. Henrik Ingvarsson har sprungit 4 stycken lopp på hemmaplan: Corona Maraton, Oktober Fest run 10km, Amsterdam Halvmaraton och Pirates On The Run Halvmaraton.

Två lopp arrangerades under Vallsta SK:s flagg i alla fall. Vallsta SK Maraton och Kvaråsloppet som blev ett klubbmästerskap. På Vallsta SK Maraton var det 5 stycken startande varav 3 stycken lyckades passera mållinjen och det 42.2km långa loppet.

Helena Fernström 3.18.38

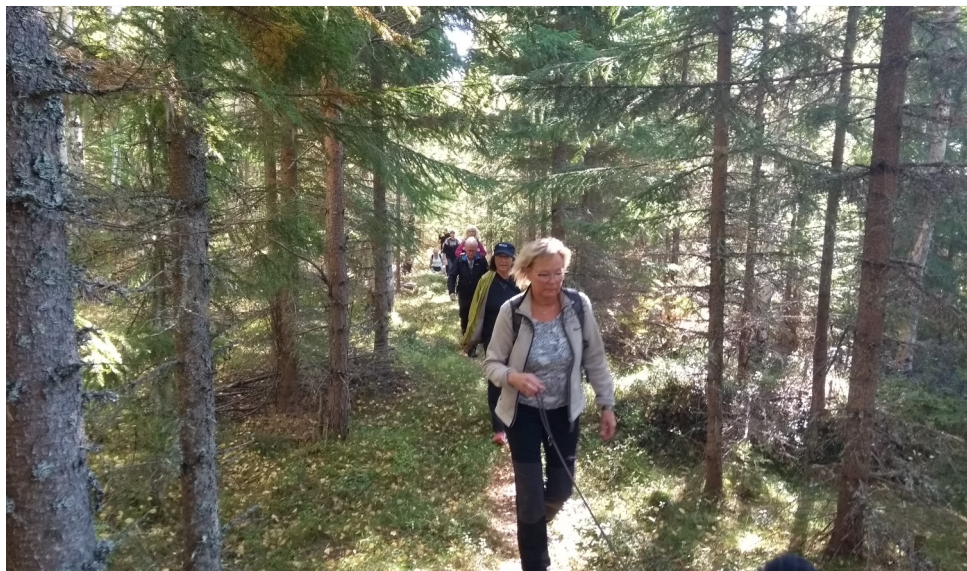
Jens Olsson 3.40.37

Roger Henningson 4.17.06

Det var första gången Vallsta SK arrangerade ett Maraton och förhoppningsvis inte den sista (*fortsättning på nästa sida*).

*Bilden nedan visar när Silver Lennart kom och mötte upp vandrare och löpare vid Prästvallen vid färden Byvallen-Harsa.*





I september så var vi några glada som gående och springande tog sig ifrån Byvallen till Harsa, Helena Fernström var värst och sprang hela vägen från Bollnäs till Harsa dryga 5mil. Hatten av!

Väl framme blev det dusch, bastu och en god lunch.

Nu får vi hoppas att 2021 blir ett bra år för oss idrottare (ser knapert ut).

Som vanligt är det bara att höra av sig om det är någon som vill ha hjälp att komma igång. Det finns några kunniga som gärna vill hjälpa till.

/Henrik Ingvarsson



## Hemmavasan 90

Den 15:e augusti kl. 05:00 skulle starten för Ultravasan 90 gått av stapeln. Nu blev det istället, som med det mesta i år, en hemmavariant pga Covid-19. 90 km kändes helt plötsligt ganska långt. Ska jag springa det helt själv? Ja, anmäld var jag ju. Så det är väl bara och genomföra det, tänkte jag. Varmt väder, upp mot 30 grader, lovade de också. Sagt och gjort. Klockan 05:00 stod jag på min startlinje uppe vid skidstadion, Bolle. Dimman låg tät. Alldeles magiskt vackert och tyst. Så när som på något djur som skräckslaget försvann in i skogen. Just ensamheten och det tysta var något jag längtat efter. Speciellt efter en hel sommar i arbetsdräkt med skyddsklädsel och gasmask inne på isolerade sjukhus-salar. Också det pga Covid-19. Jag hade ingen aning om jag var tränad nog för 90 km. Det var svårt att veta vilket tempo jag skulle springa i för att hålla i 90 km. Men det är väl bara att köra på....



Första 25-30 km i 5-minuter/km kändes behagligt. Så "långsamt" har jag ännu inte sprungit på tävling. Kilometrarna rullade på. Vid 25-30 km var det VARMT. Den lite för kuperade varvbanan på 4 km började kännas. Nu var det "bara" 2 Lidingölopp kvar. Hjälp tänkte jag. Plan B var att ringa Tony för sällskap. Jag vände ned mot Björktjärna för att möta upp honom och Sixten (som fick cykla). I dryga 20 km fick jag sällskap. Sedan tröttnade de. Ingvarsson dök upp som enda publik. Hans hejarrop och pepp gjorde susen.

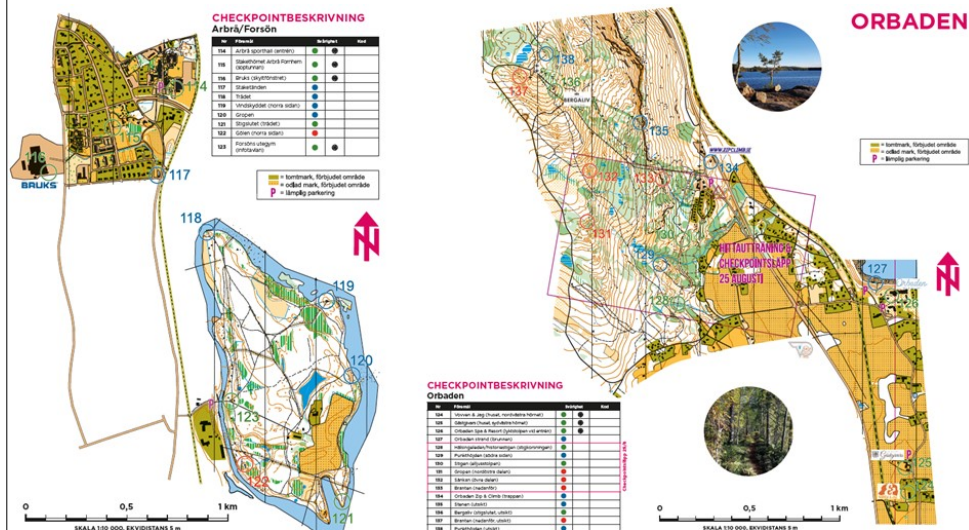
Äntligen kunde jag börja räkna ned. Bara drygt ett långpass kvar! Det blev förutom varvbanan i skogen, någon runda bortåt Röste och Ismyra samt någon sväng i skidspåren på Bolle. När 1 mil återstod

såg jag ljuset i tunneln och vände ned mot Björktjärntjärn. Efter ca 4 varv kring tjärnen fick jag äntligen spurta fram till min mållinje. Jag hade gott om energi kvar, vad jag minns, för en lång spurt. Jag hade absolut kunnat ligga på i ett något högre tempo från start men det var ju svårt att veta då. Distansrekord med råge slog jag i alla fall. Och antagligen rekord för hur mycket läsk innehållande koffein man kan få i sig på en dag.

Utflykten tog ca 8 h aktiv löpning och 26 minuter för energipåfyllning. Vet inte om detta egentligen är något att rekommendera er andra men roligt att göra något knas emellanåt. Så ut och testa någon gång. Tack och hej /Helena Fernström. Numera även ultralöperska, åtminstone för en dag.

## Sammanfattning av Hitta-ut 2020 och Hitta-ut inför 2021

Hitta-ut säsongen 2020 överträffade alla tänkbara förväntningar när det gäller deltagarantal och antal registrerade checkpoints. Ca 2500 deltagare har hittat ut i grannskapet under året. För Vallsta SKs del hade vi ansvaret för 25 kontroller i Arbrå/Forsön och på Åsberget.



Vi kommer att fortsätta även nästa år med checkpoints runt omkring i Bollnäs kommun. Områden för nästa år är, förutom Bollnäs, preliminärt Villsjön, Kölberget, Kilafors/Rumpberg, Orbaden/Åsberget och Arbrå. För Orbaden/Åsberget har kartan utökats en del ner mot Vallsta. Nu återstår arbetet med att säkra finansiering av projektet genom sponsring och bidrag inför 2021.

**Har ni tips på sponsorer så hör av er till mig. Se bild på sponsorstruktur till höger.**

Per-Åke Strömberg  
[perake.stromberg@gmail.com](mailto:perake.stromberg@gmail.com)  
 Tel. 070-699 94 48

## SPONSORSTRUKTUR

HUVUDPARTNER  
MAX 3 STYCKEN - FÖRST TILL KVARN!

CHECKPOINT-PARTNER

ANNONSÖR  
MELLAN/LITEN

SAMTLIGA SPONSORER ERBJUDS MÖJLIGHETEN  
ATT VARA UTEDELINGSSTÄLLE FÖR KARTOR

BOKA SENAST I MARS  
[BOLLNAS@HITTAUT.NU](mailto:BOLLNAS@HITTAUT.NU)



Att sponsra Hitta-ut är ett optimalt sätt att få ert företags varumärke att nå ut till hela kommunen.

Samtidigt bidrar ni till ett mer aktivt Bollnäs där såväl unga som gamla på ett enkelt sätt får komma ut och röra på sig.

Genom att sponsra Hitta-ut får ni även själva möjligheten att ge bra friskvård till era anställda.



## Stöd din förening Handla hos Flügger färg

När du ska renovera kan du som medlem få 20% rabatt på färg, tapet och verktyg samtidigt som föreningen stöds.

Besök din lokala Flügger färgbutik och ange föreningens namn innan du betalar. Du får då 20% rabatt och föreningen får 5% i stöd för ditt köp.

Läs hela villkoren för Flügger Andelen här [flugger.se/fluggerandelen](https://flugger.se/fluggerandelen)

Flügger erbjuder ett brett sortiment av färg, spackel, tapeter och färgverktyg av hög kvalitet.

Flügger färgkedjan består av ca. 130 butiker i Sverige.

Vi har hög kompetens, lång erfarenhet och står redo att ge dig råd och vägledning för just ditt måleriprojekt.

**Flügger**  
andelen